



CREMA DI FINOCCHI E ZAFFERANO

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 2 porzioni di finocchio (400 g)
- 1 lt di brodo di dado vegetale senza glutammato e sale
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)
- 1 bustina di zafferano
- q.b di sale da cucina e pepe

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Tagliare finemente i finocchi e farli appassire in padella con l'olio, aggiungere lo zafferano e poco alla volta il brodo portando a cottura. Passare al mixer ottenendo una crema, aggiustare di sale e pepe. Servire ben calda.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (174 g)	% AR
ENERGIA	32 kcal	55 kcal	3 %
PROTEINE	1 g	2 g	3 %
CARBOIDRATI	1 g	2 g	1 %
ZUCCHERI	1 g	1 g	2 %
LIPIDI	3 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	3 g	10 %
SODIO	315 mg	547 mg	23 %