



VELLUTATA DI BROCCOLI E PORRO

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 400 grammi di broccolo
- 1 lt di brodo di dado senza glutammato e sale
- 250 grammi di porri
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)
- q.b di sale da cucina e pepe

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliare a fette sottili il porro, farlo appassire con l'olio in una padella a fuoco basso per 10-15'. Tagliare i broccoli, unirli al porro e fare rosolare. Aggiungere poco alla volta il brodo e continuare la cottura per circa 30' a fuoco basso. Passare infine le verdure al mixer. Aggiustare di sale e pepe. Servire la crema ben calda.
- 2° Tagliare a fette sottili il porro, farlo appassire con l'olio in una padella a fuoco basso per 10-15'. Tagliare i broccoli, unirli al porro e fare rosolare. Aggiungere poco alla volta il brodo e continuare la cottura per circa 30' a fuoco basso. Passare infine le verdure al mixer. Aggiustare di sale e pepe. Servire la crema ben calda.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (331 g)	% AR
ENERGIA	40 kcal	131 kcal	7 %
PROTEINE	3 g	9 g	17 %
CARBOIDRATI	4 g	13 g	5 %
ZUCCHERI	4 g	13 g	14 %
LIPIDI	2 g	5 g	8 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	10 g	39 %
SODIO	71 mg	234 mg	10 %