



## PURÈ DI SEDANO RAPA

 4 porzioni

### INGREDIENTI

- 600 grammi di sedano rapa
- 150 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato
- 10 grammi di burro
- q.b di prezzemolo, fresco tritato e pepe

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliate il sedano rapa a cubetti e lessateli in acqua salata per ca. 20 minuti. Scolate l'acqua e frullate il sedano rapa. Portate a ebollizione il latte con la metà del burro. Tritate il cerfoglio e incorporatelo al purè di sedano con il latte. Condite con sale e pepe.
- 2° NOTA: ottimo da accompagnare con della carne e verdure grigliate.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (190 g)	% AR
ENERGIA	37 kcal	70 kcal	4 %
PROTEINE	2 g	4 g	8 %
CARBOIDRATI	4 g	8 g	3 %
ZUCCHERI	4 g	8 g	8 %
LIPIDI	1 g	3 g	4 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	8 g	31 %
SODIO	81 mg	154 mg	6 %