



VELLUTATA DI FINOCCHI E VERZA

La vellutata di finocchi e verza è una crema deliziosa e confortevole, naturalmente vegan e senza glutine. Il sapore è delicato ma particolare: potete addolcirlo con un formaggio vegetale spalmabile o la crema/panna vegan che utilizzate di frequente, ma la vellutata è buonissima anche senza.

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 250 grammi di finocchio
- 1 unità piccola di patate (100 g)
- 40 grammi di formaggio cremoso spalmabile, light
- 200 grammi di cavolo verza
- 1 porro
- 3 bicchieri medi di acqua (600 g)
- q.b di sale e pepe
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Portate l'acqua a bollore e salate. Tritate il porro e tagliate a cubetti finocchi, patate e verza. In un'ampia casseruola antiaderente, rosolate con 4 cucchiaini di olio extravergine tutte le verdure, mescolando di frequente per 5 minuti. Versate l'acqua bollente salata e lasciate cuocere 25 minuti. Frullate la zuppa e ottenete una vellutata. Aggiungete il formaggio spalmabile, se non siete vegan, mentre frullate. Servite con un filo d'olio, il pepe e poco timo polverizzato e (facoltativo) qualche noce sminuzzata

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (705 g)	% AR
ENERGIA	33 kcal	230 kcal	11 %
PROTEINE	1 g	9 g	19 %
CARBOIDRATI	3 g	19 g	7 %
ZUCCHERI	1 g	10 g	11 %
LIPIDI	2 g	13 g	18 %
GRASSI SATURI	0 g	3 g	16 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	9 g	36 %
SODIO	66 mg	466 mg	19 %