

VELLUTATA DI ZUCCA CON VERDURE



La vellutata di zucca con verdure miste è un piatto ricco di vitamine, una minestra perfetta per chi è a dieta e ottima nelle giornate fredde! È buonissima, la presenza di altri ortaggi, quali peperone, zucchina, carota, cipolla, l'arricchisce e la rende veramente invitante! Provatela, è perfetta anche se siete a dieta o volete "riprendervi" dopo un'abbuffata festival! La vellutata di zucca con verdure è un piatto ricco di vitamina A e C, sali minerali e sodio. Le verdure utilizzate hanno spiccate proprietà diuretiche e rinfrescanti. Il gusto è dolce ma le calorie sono pochissime.

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 1000 grammi di zucca gialla
- 600 grammi di zucchine = 2 pezzi
- 2 cipolle
- 2 unità medie di peperoni gialli/rossi (400 g)
- 2 carote (100 g)
- 4 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (36 g)
- q.b di sale da cucina e pepe

COME PREPARARE LA RICETTA

- ^{1°} Pulite le verdure, quindi tagliatele a pezzi grossolani. Mettete tutte le verdure in un tegame capiente, quindi fate rosolare velocemente con l'olio extravergine d'oliva. Aggiungete acqua fino a coprire completamente tutte le verdure. Lasciate cuocere per mezz'ora a partire dal momento dell'ebollizione, infine togliete dal fuoco e frullate il tutto preferibilmente con un frullatore ad immersione. Aggiustate di sale e pepate a piacere, quindi servite, accompagnando eventualmente con una manciata di crostini abbrustoliti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (583 g)	% AR
ENERGIA	33 kcal	191 kcal	10 %
PROTEINE	1 g	6 g	13 %
CARBOIDRATI	3 g	20 g	8 %
ZUCCHERI	3 g	17 g	19 %
LIPIDI	2 g	10 g	14 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	5 g	21 %
SODIO	25 mg	144 mg	6 %