



## CREMA DI CAROTE E CICORIA

 1 porzione

### INGREDIENTI

- 400 grammi di carote [2-3 carote a rondelle]
- 200 grammi di crema di zucchine e porro [1 porro]
- 1 unità grande di cipolla, cruda [200 g]
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine [9 g]
- q.b di brodo vegetale, qualche foglia d'alloro per aromatizzare
- 1 mazzetto di cicoria

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Stufate 2-3 carote in rondelle con porro e cipolla, poco olio e una foglia d'alloro. Aggiungete del brodo vegetale e frullate ricavando una crema. Scottate un mazzetto di cicoria, scolatelo e tritatelo. Nel piatto versate la crema, cospargetela con la cicoria e completate con poco olio e una spezia a piacere.
- 2° Stufate 2-3 carote in rondelle con porro e cipolla, poco olio e una foglia d'alloro. Aggiungete del brodo vegetale e frullate ricavando una crema. Scottate un mazzetto di cicoria, scolatelo e tritatelo. Nel piatto versate la crema, cospargetela con la cicoria e completate con poco olio e una spezia a piacere.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (1175 g)	% AR
ENERGIA	32 kcal	381 kcal	19 %
PROTEINE	1 g	15 g	29 %
CARBOIDRATI	4 g	51 g	20 %
ZUCCHERI	4 g	50 g	56 %
LIPIDI	1 g	13 g	19 %
GRASSI SATURI	0 g	3 g	13 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	26 g	105 %
SODIO	104 mg	1225 mg	51 %