



### PURÈ VERDE CREMOSO - GLUTEN FREE

Il purè verde è una preparazione semplice, una variante vitaminica del classico purè di patate. Aggiungiamo infatti le foglie verdissime dell'insalata spinacino, crude! Apportiamo quindi una quota vitaminica a un cremoso purè di patate, colorando la tavola ma soprattutto aggiungendo vitamina A e acido folico.

2 porzioni

## INGREDIENTI

- 5 unità piccole di patate (500 g)
- 2 cucchiai da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- 120 grammi di latte di soia
- 50 grammi di insalata spinacino
- q.b di sale

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Lessate le patate: se avete tempo, immergetele in una pentola di acqua fredda con la buccia e cuocete finché i rebbi della forchetta le forano facilmente (30-40 minuti). Se non avete tempo lessate le patate a tocchetti piuttosto grandi in acqua bollente salata e scolate. Schiacciate le patate con lo schiacciapatate o grattugiatele con la grattugia. Se le avete lessate con la buccia aggiungete sale, altrimenti non è necessario. Spolverate anche una punta di noce moscata. In un mixer capiente frullate latte e insalata spinacino fino ad ottenere un liquido verde brillante. (Se amate il basilico o il prezzemolo, potete unire una di queste aromatiche nel mixer, oppure tritarle per guarnire il purè prima di portarlo in tavola.) Unite il composto verde alla purea di patate e scaldate il purè in una pentola, regolando di sale. Quando caldo aggiungete il burro a fiocchetti oppure due cucchiari di olio, mescolate e servite il purè di patate alla clorofilla!
- 2° Lessate le patate: se avete tempo, immergetele in una pentola di acqua fredda con la buccia e cuocete finché i rebbi della forchetta le forano facilmente (30-40 minuti). Se non avete tempo lessate le patate a tocchetti piuttosto grandi in acqua bollente salata e scolate. Schiacciate le patate con lo schiacciapatate o grattugiatele con la grattugia. Se le avete lessate con la buccia aggiungete sale, altrimenti non è necessario. Spolverate anche una punta di noce moscata. In un mixer capiente frullate latte e insalata spinacino fino ad ottenere un liquido verde brillante. (Se amate il basilico o il prezzemolo, potete unire una di queste aromatiche nel mixer, oppure tritarle per guarnire il purè prima di portarlo in tavola.) Unite il composto verde alla purea di patate e scaldate il purè in una pentola, regolando di sale. Quando caldo aggiungete il burro a fiocchetti oppure due cucchiari di olio, mescolate e servite il purè di patate alla clorofilla!

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (346 g)	% AR
ENERGIA	93 kcal	320 kcal	16 %
PROTEINE	2 g	8 g	16 %
CARBOIDRATI	13 g	46 g	18 %
ZUCCHERI	0 g	2 g	2 %
LIPIDI	4 g	13 g	18 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	10 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	4 g	18 %
SODIO	188 mg	651 mg	27 %