



## ZUPPA LEGGERA CON VERDURE DI PRIMAVERA

La zuppa leggera con verdure di primavera è un pieno di vitamine e sali minerali, essenziali per il nostro corpo in questa stagione.

 2 porzioni

### INGREDIENTI

- 250 grammi di patata [1 patata medie dimensioni]
- 1 cipollotto di medie dimensioni
- 6 asparagi
- 100 grammi di piselli
- 100 grammi di fave
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine [18 g]
- q.b di basilico fresco

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Portate a bollore 1 litro d'acqua e salate (se volete, realizzate un brodo con i baccelli dei piselli come spiegato nelle note della ricetta). Nel frattempo sgranate le fave, tritate il cipollotto e riducete a cubetti (di dimensioni simili, piccoli) la patata. Per gli asparagi: eliminate la parte bianca/marroncina del gambo e, con un pelapatate, pelate le basi più fibrose. Affettate i gambi degli asparagi a rondelle, piccole, e lasciate le punte più lunghe.
- 2° Quando l'acqua bolle tuffatevi le fave: sarà più facile sgusciarle. Scottatele per 4 minuti, poi con una schiumarola trasferitele in una ciotolina, naturalmente senza buttare l'acqua.
- 3° In un'ampia casseruola antiaderente fate rosolare cipollotto e patata con un abbondante filo d'olio per 4 minuti.
- 4° Aggiungete i piselli e gli asparagi tagliati: insaporite per qualche minuto ancora.
- 5° Versate l'acqua salata bollente e lasciate cuocere per 15 minuti.
- 6° Nel frattempo sgusciate le fave dal loro involucro e aggiungetele all'ultimo alla zuppa.
- 7° Quando le rondelle di asparagi sono cotte, la zuppa è pronta. Servitela con foglie di basilico profumate.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (418 g)	% AR
ENERGIA	69 kcal	289 kcal	14 %
PROTEINE	3 g	13 g	26 %
CARBOIDRATI	9 g	36 g	14 %
ZUCCHERI	3 g	12 g	14 %
LIPIDI	2 g	10 g	14 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	11 g	44 %
SODIO	8 mg	33 mg	1 %