Michela Delucca
Biologo nutrizionista · AA100490

CREMA DI ZUCCHINE

Questa meravigliosa salsa dip (crema da spalmare, intingolo) si prepara cuocendo le zucchine con un procedimento particolare. Perfetta per uno snack o come antipasto, servitela con crostini, chips o verdura cruda.

2 porzioni

INGREDIENTI

- 3 unità di zucchine, crude (300 g)
- 100 grammi di yogurt greco bianco 0% tipo Fage
- 200 grammi di ricotta magra (tipo santa Lucia light etichetta verde)
- 20 grammi di olio di oliva extravergine
- 1 cucchiaio di aceto di vino bianco
- 1/2 spicchio di aglio, fresco
- q.b di sale da cucina
- menta fresca (facoltativo)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Grattugiate le zucchine crude. Potete utilizzare sia la grattugia a fori grossi che a fori piccoli, la salsa avrà due consistenze leggermente diverse.
2° Scaldate una casseruola o una padella ampia unta d'olio e distribuite le zucchine grattugiate su tutta la superficie. Rosolate in questo modo le zucchine, appiattendole sulla superficie calda della padella (non appallottolatele) finchè iniziano ad essere dorate. Mentre cuocete (senza coperchio) spolverate di sale. Le zucchine appena dorate saranno appassite al punto giusto e asciugate. Quando dorano è già tardi: spegnete il fuoco e trasferite immediatamente in una ciotola.
3° Preparate la ricotta unendola allo yogurt, all'olio, al cucchiaio di aceto e a mezzo spicchio d'aglio ridotto in crema.
4° Preparate la ricotta unendola allo yogurt, all'olio, al cucchiaio di aceto e a mezzo spicchio d'aglio ridotto in crema.
5° Lasciate raffreddare le zucchine e solo quando tiepide unite alla crema. Aggiustate di sale e di pepe.
6° Servite con poca menta tritata.
7° Fonte: www.cucinanaturale.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (299 g)	% AR
ENERGIA	83 kcal	246 kcal	12 %
PROTEINE	5 g	16 g	31 %
CARBOIDRATI	3 g	10 g	4 %
ZUCCHERI	3 g	8 g	9 %
LIPIDI	5 g	16 g	22 %
GRASSI SATURI	2 g	5 g	25 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	1 g	5 %
SODIO	68 mg	202 mg	8 %