



MINISTRONE DI VERDURE LEGGEREZZA

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di zucchine
- 200 grammi di carote
- 200 grammi di fagiolini
- 200 grammi di cavolfiore
- 200 grammi di spinaci
- 200 grammi di zucca gialla
- 100 grammi di pomodori maturi
- 1 gamba di sedano
- 1 unità grande di cipolla, cruda (200 g)
- 1 spicchio di aglio, fresco
- 20 grammi di olio extravergine di oliva (10 gr = 1 cucchiaio da minestra)
- 2 grammi di sale da cucina
- q.b di pepe nero

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Lavate tutte le verdure sotto l'acqua corrente e tagliate le zucchine, le carote, il cavolfiore, la zucca, i pomodori (togliete i semi) e il sedano a cubetti abbastanza piccoli più o meno della stessa dimensione.
- 2° Lavate anche gli spinaci e tagliateli grossolanamente.
- 3° Tagliate a metà i fagiolini dopo che avrete tolto capo e coda.
- 4° Tritate finemente la cipolla e mettetela insieme all'aglio in una pentola con un cucchiaio di olio.
- 5° Fate insaporire qualche minuto e poi unite tutte le verdure e copritele di acqua fredda.
- 6° Fate cuocere fino a che inizierà a bollire poi abbassate il fuoco, salate e fate continuare la cottura a fuoco lento per 30 minuti circa.
- 7° Quando tutte le verdure saranno cotte potete, se volete, schiacciarne una parte con la forchetta e lasciare il resto intero.
- 8° Servite con un po' di olio extravergine di oliva e pepe.
- 9° VARIANTI E CONSIGLI se volete potete fare il minestrone light direttamente tutto passato.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (398 g)	% AR
ENERGIA	34 kcal	136 kcal	7 %
PROTEINE	2 g	7 g	15 %
CARBOIDRATI	4 g	15 g	6 %
ZUCCHERI	3 g	13 g	14 %
LIPIDI	1 g	5 g	8 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	7 g	30 %
SODIO	85 mg	338 mg	14 %