



CREMA DI BARBABIETOLA

INGREDIENTI

- 150 grammi di barbabietole, al vapore (senza sale)
- 1 unità piccola di patate (100 g)
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)
- 150 grammi di skyr o 150 grammi di formaggio Quark, naturale, magro

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° un piatto unico e colorato contenete proteine (date dal formaggio magro), amidi (patate e barbabietola) e fibre. Soprattutto rapidissimo se si ha già a portata di mano una patata lessa. Come si prepara?
- 2° Butta tutto nel frullatore e frulla un po' aggiungendo acqua calda per ottenere la consistenza gradita, uscirà di un bel colore fucsia (ricetta non adatta ai bimbi perchè troppo proteica, in caso sostituire il formaggio magro con la ricotta e usarne mooolto meno, in base all'età del pupo). Aggiustare di sale e pepe. Consigliato l'uso di peperoncino e\o aglio, timo, menta.
- 3° Butta nel frullatore tutto tranne il formaggio magro che userai a ciuffi sopra la crema. Usa anche in questo caso le spezie per rendere speciale il tuo piatto

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	83 kcal	4 %
PROTEINE	5 g	10 %
CARBOIDRATI	10 g	4 %
ZUCCHERI	4 g	5 %
LIPIDI	3 g	4 %
GRASSI SATURI	0 g	2 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	6 %
SODIO	29 mg	1 %