

Ricette equilibrate– vegana
Crema di zucca



Valori nutritivi per porzione		% del fabbisogno
Energia	533 kcal	
Proteine	23 g	18%
Carboidrati	60 g	46%
Grassi	21 g	36%



Ricette equilibrate– vegana

Crema di zucca

Per 4 porzione

Ingredienti

2 c. d' olio d'oliva
1 cipolla tritata grossolanamente
2 spicchi d'aglio tritati finemente
500 g di zucca a dadi (per 350 g di crema)
4 o 5 carote, tagliate a pezzi
160 g di lenticchie rosse (peso a secco)
8 dl di brodo vegetale
2 dl di latte di cocco

Sale e pepe q.b

4 c. di miscela di semi

Per accompagnare pane integrale



Preparazione

Scaldare l'olio in una grande casseruola e farci dorare aglio e cipolla per circa 3 minuti, dopodiché aggiungere la zucca e le carote e far soffriggere per altri 5 minuti.

Aggiungere le lenticchie e bagnare il tutto con il brodo vegetale, portare ad ebollizione, coprire e cuocere a fuoco lento per circa 10 minuti. Versarci il latte di cocco e far sobbollire per altri 5 minuti. Frullare il tutto e condire.

Cospargere la miscela di semi sulla crema e servire con pane integrale.