

Lucio Buratto

Mangiare per gli occhi

Occhio e nutrizione

Presentazione di Umberto Veronesi



 Springer



Brodi, zuppe e minestre

Valutazione bromatologica a porzione

Kcal	54
Proteine (%)	19,3
Lipidi (%)	13
Glucidi (%)	67,7
Fibra (g)	1
Colesterolo (mg)	0

Contenuti di valore per l'occhio: ★ ★ ★

La **zucca** è un'ottima fonte di carotenoidi, vitamina C e vitamine del gruppo B.

La **patata** è ricca di amido e contiene potassio, vitamina C e B5.

I **porri** hanno poche calorie e poche vitamine, ma contengono carotenoidi.

La **panna** ha un elevato contenuto di grassi, ma è anche molto gustosa.

Il **brodo vegetale** contiene sali minerali e vitamine idrosolubili; trattiene alcune, ma non tutte le sostanze benefiche contenute nelle verdure; la temperatura può inattivare alcune vitamine.

Vellutata di zucca

Ingredienti e dosi per 4 persone

- ✓ 400 g di zucca pulita
- ✓ 1 patata piccola a cubetti
- ✓ 1 porro piccolo
- ✓ 750 cc di brodo vegetale
- ✓ ½ bicchiere di panna fresca (a piacere)
- ✓ sale e pepe q.b.

Preparazione

In una casseruola stufare in olio la cipolla, aggiungere la zucca e la patata tagliate in modo sottile e continuare a cuocere finché la patata non tenderà ad attaccarsi al fondo del tegame.

Aggiungere il brodo vegetale caldo e cuocere per 20 minuti.

Togliere dal fuoco, frullare bene il tutto; quindi aggiungere mezzo bicchiere (facoltativo) di panna fresca. Aggiungere sale e pepe.

Servire con un cucchiaino di olio extravergine di oliva toscano e parmigiano a scaglette.

