



CUCINA CON NOI!

Vellutata di zucca e carote con anacardi e crostini di pane

Piatto dal sapore autunnale, per affrontare al meglio il cambio di stagione. Gli anacardi sono un'ottima fonte di triptofano, precursore della serotonina, che è conosciuto anche come l'ormone che favorisce il buonumore. Il Verduri Zucca e Carote, invece, è ricco di betacarotene, precursore della Vitamina A, antiossidanti amici della pelle e degli occhi. Ideale dopo una giornata sui libri o sugli schermi!

INGREDIENTI

100 g di Verduri Zucca e Carote Orogel

20 g di anacardi tostati

un cucchiaino di olio evo

prezzemolo q.b.



20



1



Facile

Preparazione

1

Cuocere il Verduri in una pentola per circa 6-7 minuti.

2

Tostare gli anacardi in una padellina antiaderente.

3

Servire la vellutata con gli anacardi tostati, un po' di prezzemolo tritato e un cucchiaino di olio evo. Aggiungere i crostini di pane.

4

Completa il piatto con una pera o con un frutto di stagione.



Tutta la ricchezza della natura

Proteine	3,6 g
Grassi	17 g
Carboidrati	8 g
Fibre	3,4 g