



Crema di Cenerentola

Crema di patate e zucca gialla



Analisi Nutrizionale

Energia	224 kcal 9359 kj
Proteine	7,7 gr
Lipidi	7,4 gr
Glucidi	31,6 gr

Ingredienti

Patata
Zucca Gialla
Parmigiano
Latte
Burro
Sale iodato



Quantità

gr. 150
gr. 50
n° 1 cucchiaino
gr. 100
n° 1 cucchiaino
q.b.



Ripartizione Energetica

Proteine	14%
Lipidi	30%
Glucidi	56%

1. Lavare la zucca gialla e privarla della buccia, sbucciare la patata e ridurre il tutto a tocchetti e cuocere in una casseruola dove avrete messo acqua e latte.

2. Coprire il tegame e far cuocere lentamente a fuoco basso. A fine cottura passare o frullare e rimettere al fuoco per qualche minuto.

3. Aggiungere un cucchiaino di burro e uno di parmigiano e servire caldo .