

Ingredienti

- 150 g di porri a pezzi
- 1 spicchio di aglio
- 30 g di olio extravergine di oliva
- 300 g di cimette di cavolfiore verde
- 400 g di acqua
- 5 g di sale o un cucchiaino di dado bimby
- 1 pizzico di peperoncino piccante rosso

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): 35,2

PER 100 G

Calorie	51,34 (Kcal)
Proteine	6,32 g
Carboidrati	1,86 g
Grassi	3,49 g
Fibre	0,98g

PER PORZIONE

Calorie	226,39(Kcal)
Proteine	27,86 g
Carboidrati	8,19 g
Grassi	15,38 g
Fibre	4,30g

Crema di cavolfiore verde

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	10 min.
Tempo totale	45 min.
Porzione	2
Categoria	primi

DAI GUSTO ALLA TUA DIETE
Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](#)

Preparazione con bimby

- Mettere nel boccale i porri e l'aglio, tritare: 5 sec./vel. 7. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere l'olio extravergine di oliva e insaporire: 3 min./120°C/vel. 1.
- Unire il cavolfiore, l'acqua, il dado o il sale e il peperoncino, cuocere: 30 min./100°C/vel. 1.
- Frullare: 30 sec./vel. 8. Trasferire in una zuppiera. A piacere condire con un filo d'olio a crudo.
- Servire .

Preparazione senza bimby

- Tritare i porri e l'aglio.
- In una padella dai bordi alti scaldare l'olio extravergine di oliva e insaporire i porri con l'aglio.
- Aggiungere l'acqua e far bollire il cavolfiore con il dado o sale e cuocere per 30 min..
- Con l'aiuto di un minipinner frullare il tutto. Trasferire in una zuppiera.
- A piacere condire con il peperoncino e un filo d'olio a crudo
- Servire.



[seguimi su: #monicacucinandoconbimby per trovare altre ricette](#)



[scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com](mailto:monica79.bimby@gmail.com)