

Ingredienti

- 30 g di scalogno
- 30 g di olio extravergine di oliva
- 4 rametti di menta fresca, le foglioline lavate ed asciugate + q.b.
- 400 g di zucchine a pezzi (2-3 cm)
- 1 cucchiaino di sale
- 1 pizzico di pepe nero macinato

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): >15

PER 100 G

Calorie	70,23 (Kcal)
Proteine	1,89 g
Carboidrati	1,62 g
Grassi	6,53 g
Fibre	1,38 g

PER PORZIONE

Calorie	55,02 (Kcal)
Proteine	1,48 g
Carboidrati	1,27 g
Grassi	5,12 g
Fibre	1,08 g

Vellutata fredda di zucchine

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	10 min.
Tempo totale	2 h 30min.
Porzione	6

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](#)

Preparazione con bimby

- Mettere nel boccale lo scalogno, l'olio extravergine di oliva e la menta, tritare: 2 sec./vel. 7. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere le zucchine, il sale e il pepe, cuocere: 15 min./100°C/vel. 1, poi frullare: 1 min./vel. 10. Trasferire in una zuppiera e lasciare intiepidire. Coprire la zuppiera con pellicola trasparente e riporre in frigorifero per 1 ora.
- Servire fredda in ciotoline, decorando con foglioline di menta.

Preparazione senza bimby

- Tritare lo scalogno e la menta, tenere da parte.
- Lavare e tagliare le zucchine.
- in una pentola a bordi alti scaldare l'olio con lo scalogno, menta e zucchine. Aggiungere il sale e il pepe, cuocere per 15 min., poi frullare. Trasferire in una zuppiera e lasciare intiepidire. Coprire la zuppiera con pellicola trasparente e riporre in frigorifero per 1 ora.
- Servire fredda in ciotoline, decorando con foglioline di menta.



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



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