



**Cucina italiana**  
di NICOLA SORRENTINO



Nutrizionista  
Direttore della IULM  
Food Academy

# Minestrone, l'evergreen della buona salute

*Niente patate e niente piselli  
Poco olio. Ma spezie a volontà.  
E la zuppa di verdure diventa  
il passe-partout di chi vuole  
perdere peso o disintossicarsi  
Ma anche il pasto giusto tra  
un cenone e l'altro. Per evitare  
l'accumulo di calorie e non solo*



## RICETTA LIGHT

CIRCA 360 CALORIE PER PORZIONE

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 8 pomodori
- 4 carote, 2 patate
- 8 zucchine
- 300 g di erbe
- 600 g di fagiolini
- 2 peperoni rossi e 2 gialli, 2 melanzane
- porro, aglio, cipolla
- 200 g di pane integrale raffermo
- 1/2 dado vegetale, basilico, 4 cucchiaini di olio EVO, sale, peperoncino

### ESECUZIONE



1 Lavate le verdure e tagliatele a pezzetti, tritate l'aglio con la cipolla, il prezzemolo e il basilico. Mettete tutto in una pentola con abbondante acqua



2 Aggiungete sale e mezzo dado vegetale, fate cuocere per un'ora a fuoco basso e a recipiente coperto



3 Fate dei crostini e riponeteli sul fondo di una zuppiera. Frullate parte delle verdure, mescolate e versate sul pane. Condite con olio e peperoncino

## RICETTA TRADIZIONALE

570 CALORIE PER PORZIONE

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 8 pomodori
- 200 g di fagioli borlotti in scatola
- 200 g di piselli in scatola
- 4 carote, 8 zucchine, 4 peperoni, 4 patate
- 200 g di erbe
- 500 g di fagiolini
- 2 melanzane
- porro, aglio, cipolla
- 200 g di pane raffermo
- 1 dado vegetale, basilico, 6 cucchiaini di olio EVO, sale, peperoncino in polvere.