

VERDURA e FRUTTA

ZUCCA

"Zucca piena o vuota, importante è usarla bene"

Particolarmente digeribile, la zucca ha un apporto calorico contenuto e grazie anche alla scarsa presenza di zuccheri può essere consumata dai diabetici e da chi desidera mantenere il peso-forma. Come altri alimenti di colore giallo/arancione la zucca è ricca di Vitamina A, sotto forma di carotenoidi (Beta-Carotene), dotati di capacità protettive nei confronti dei tumori. Bastano 200 g di polpa di zucca per soddisfare il fabbisogno giornaliero in un adulto sano secondo i LARN. Contiene inoltre Vitamine B1, B2, PP, calcio, fosforo e potassio. Ha funzioni diuretiche, sedative e leggermente lassative .

Valori nutrizionali per 100g di prodotto

Calorie	18 kcal
Acqua	94,6 g
Proteine	1,1 g
Grassi	0,1 g
Carboidrati	3,5 g
Fibra Alimentare	0,5 g
Vitamina A	599 µg
Vitamina B1	0,03 mg
Vitamina B2	0,02 mg
Vitamina PP	0,50 mg
Potassio	202 mg
Fosforo	40 mg
Calcio	20 mg

RICETTA

Risotto con zucca e funghi porcini

Ingredienti per 4 persone

320 g di riso, 200 g di zucca, 200 g di porcini freschi, un po' di cipolla, del buon brodo vegetale, olio extra vergine di oliva, 1/2 bicchiere di vino bianco, un cucchiaino di parmigiano, sale e pepe.

Tritare finemente la cipolla e farla imbiondire in un cucchiaino di olio. Aggiungere la zucca tagliata a pezzetti e cucinare finché diventa cremosa. Aggiungere il riso e farlo tostare. Poi il vino e far evaporare. Portare avanti la cottura aggiungendo il brodo bollente e a metà cottura i porcini tagliati a fettine. Infine, a fuoco spento, aggiungere il parmigiano.

kcal per porzione	Proteine	Lipidi	Carboidrati
349	9,7 g	4,7 g	67 g
	11%	12%	77%