Vellutata di zucca, carote e curcuma in 3 mosse

Buona, sana e con pochi grassi, questa vellutata è un ottimo compromesso tra gusto e benessere. Cosa aspettate a provarla?

Vellutata di zucca, carote e curcuma (Foto © Paola Alemanno).

La **zucca**, oltre ad essere buonissima, è ricca di proprietà che fanno bene al corpo. È povera di grassi e, come la carota, ha un alto contenuto di betacarotene che fa bene alla pelle e agli occhi. Ricca di fibre e acqua, da una parte, aiuta il transito intestinale e dall'altra favorisce il senso di sazietà e per questo motivo è un ortaggio da inserire nelle diete dimagranti. La **curcuma**, dal canto suo, è una spezia indiana considerata magica per le sue infinite virtù antiossidanti e antitumorali.

La zucca: dalle Americhe alle nostre tavole

Per quanto riguarda l'**origine della zucca** sembra che sia stato **Cristoforo Colombo** a portarne con sé i semi al ritorno dai suoi viaggi nel nuovo Continente. Oggi questa cucurbitacea trova la sua stagionalità in autunno e inverno ed è facilmente reperibile in tutti i supermercati e i fruttivendoli. Si trova intera, già pulita e persino a cubetti surgelata.

In cucina è usata per moltissime preparazioni dai primi piatti ai dessert perchè la polpa è molto versatile e, abbinata ai giusti aromi, può diventare davvero la regina degli ortaggi di questa stagione.

Ricetta della Vellutata di zucca, carote e curcuma

Buona, sana e con pochi grassi, questa vellutata di zucca, carote e curcuma è un ottimo **compromesso tra gusto e benessere**. Se d'inverno amate scaldarvi con un primo piatto caldo o se i vostri bambini sono restii a mangiare il classico minestrone con i tanto odiati "pezzi" di verdura, provate con questa vellutata di zucca, carote e curcuma, basterà seguire tre semplici passaggi.

Vellutata di zucca, carote e curcuma (Foto © Paola Alemanno).

Data di creazione
30/11/2018
Autore
paola-alemanno