



Serafina  Cardaci
Biologa Nutrizionista

Zuppa autunnale



Ingredienti e procedimento

*Zucca cotta al forno
Ceci e fagioli cannellini
Noce moscata
Olio EVO e sale*

Cuocere la zucca in forno, frullare con il frullatore ad immersione la polpa di zucca, i ceci e i fagioli. Scaldare con brodo vegetale o acqua. Servire con noce moscata e olio EVO.

*Novi Ligure - 3473750087
Alessandria - 3341106495*

