OLIO CUORE

Salsa con soia edamame, zucchine e mandorle



Ingredienti

- 200 g soia edamame lessata
- 100 g zucchine
- 30 g mandorle
- 1 spicchio aglio
- 150 g brodo vegetale
- 2 cucchiai **Olio Cuore**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**
- qb crostini di pane nero

- **Tempo: 15''**
- **Persone: 6**
- **Calorie: 97.33 Kcal**
- **Grassi: 7.58 g**

Preparazione

- Mondare le zucchine e cubettarle.



- Cuocere le zucchine in padella con lo spicchio d’aglio e un cucchiaio di **Olio di Mais Cuore.** Regolare di sale



- Porre nel frullatore la soia.



- Unire le zucchine (a esclusione dell’aglio).



- Completare con le mandorle e 1 cucchiaio di **Olio di Mais Cuore**.
- Regolare di sale e frullare unendo il brodo, fino ad ottenere una consistenza cremosa.
- Servire la salsa con crostini di pane nero.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico