

OLIO CUORE

Vellutata di cannellini con pesto



Quando fuori fa freddo non c'è niente di meglio che coccolarsi con qualcosa di caldo e goloso come questa **vellutata di cannellini** con **Pesto alla Genovese Cuore**. Un **primo piatto** perfetto in **autunno e inverno**, profumato e leggero, adatto anche per coloro che devono tenere sotto controllo la pressione e il colesterolo. I **cannellini** infatti, apportano magnesio e potassio che favoriscono la salute del sistema cardiocircolatorio, mentre il nostro pesto preparato con **Olio Cuore**, ricco di acido linoleico, ci aiuta a **mantenere normali i livelli di colesterolo**. Per rendere la nostra vellutata ancora più sfiziosa e invitante, abbiamo aggiunto anche i **germogli misti**, ricchi di vitamine e con pochissime calorie. Ecco come prepararla!

Ingredienti

- 600 g cannellini lessati
- 250 g patate mondare
- 30 g cipolla
- qb brodo vegetale
- qb germogli misti
- 40 g **Pesto alla Genovese senza aglio Cuore**
- 2 cucchiari **Olio Cuore**
- **Sale Cuore**
- pepe

- **Portata: Primi**
- **Tempo: 5"**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 216 Kcal**
- **Grassi: 11.25 g**

Preparazione

- In una casseruola dorare nell'**Olio Cuore** la cipolla tritata. **(foto 1)**



- Unire le patate a cubetti piccoli e i cannellini. **(foto 2)**



- Insaporire con sale, pepe, poi ricoprire con il brodo e cuocere per 20/25 min. **(foto 3)**



- Allontanare dal fuoco, frullare, unire la metà del **Pesto alla Genovese senza aglio Cuore** e mescolare. **(foto 4)**



- Versare la vellutata nei piatti e completare con il **Pesto alla Genovese senza aglio Cuore** rimasto e i germogli. (foto 5)



La ricetta è stata preparata con:



Pesto alla Genovese



Pesto alla Genovese senza Aglio