



## VELLUTATA DI ZUCCA E PATATE DOLCI CON LATTE DI COCCO

PREPARAZIONE E TEMPI DI COTTURA: 30 MINUTI

### INGREDIENTI:

- 250 g di zucca
- 220 ml di latte di cocco o panna acida
- 1 misurino di NUTRILITE™ All Plant Protein
- 100 g di carote
- 70 g di patate dolci
- 50 g di cipolla
- 1 spicchio di aglio schiacciato
- 15 g di semi di zucca
- 15 ml di olio d'oliva
- 15 g di coriandolo o prezzemolo fresco
- 1 pizzico di curry in polvere
- 1 pizzico di curcuma in polvere
- Facoltativo: strisciole zenzero fresco per un tocco speziato in più

### PREPARAZIONE:

1. Pelare e affettare tutte le verdure e cuocerle in una pentola iCook con acqua salata in ebollizione fino a quando diventano morbide, usando VITALOK. Scolarle e rimetterle nella pentola. Versare il latte di cocco e aggiungere NUTRILITE All Plant Protein (miscela in polvere).
2. Portare nuovamente l'acqua a ebollizione, aggiungere la polvere di curry e curcuma e condire con sale e pepe.
3. Frullare il composto aggiungendo, se necessario, altro liquido per avere una vellutata più corposa.
4. Prima di servire, spolverare con i semi di zucca, le foglioline di coriandolo ed eventualmente le strisciole di zenzero.