

# Patate con zucchine e cagliata di erba cipollina

*Leggere e gustose!*



## Informazioni nutrizionali:

**Chilocalorie**  
342 per porzione

**Fibre**  
6 g per porzione

**Colesterolo animale.**  
16 mg per porzione

## Ingredienti (per quattro persone):

- 1 kg di patate
- 500 g di quark (20% di grassi)
- 2 cucchiaini di olio di lino
- 1 zucchina piccola
- 50 ml di acqua
- Erba cipollina, pepe, sale

## Preparazione:

1. Cuocere le patate con la buccia e senza sale
2. Grattugiare grossolanamente le zucchine con la buccia
3. Tritare l'erba cipollina, Mescolare il quark, le zucchine, l'erba cipollina, l'olio di lino e l'acqua; salare e pepare. Se necessario, salare le patate (con o senza buccia, a seconda dei gusti) appena prima del consumo.