Zuppa autunnale di zucca, carote, castagne e cavolo

Un piatto caldo che nutre il corpo e rallegra l'anima!

Ingredienti (per 4 persone):

- 400 g di zucca (es. Hokkaido) a cubetti
- 3 carote a rondelle
- 150 g di castagne cotte
- ½ cavolo bianco, tagliato sottile
- 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaio d'olio d'oliva
- 1 l di brodo vegetale
- Prezzemolo fresco, sale, pepe, noce moscata

Preparazione:

- Soffriggere cipolla e aglio in olio d'oliva.
- Aggiungere zucca, carote e cavolo, far rosolare brevemente.
- Versare il brodo e cuocere per circa 20 minuti.
- Unire le castagne, insaporire con sale, pepe e noce moscata.
- Servire con prezzemolo fresco.

Perché è così salutare:

- **Zucca e carote contengono betacarotene, che rafforza le difese immunitarie.**
- **Le castagne sono ricche di fibre e minerali.**
- **Il cavolo favorisce la salute intestinale e sostiene il sistema immunitario.**

Un piatto leggero, gustoso e amico del cuore – perfetto per le giornate fresche d'autunno!

Buon appetito!