



## CREMA DE COLIFLOR CON ZANAHORIA (THERMOMIX)

 2 porciones

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen (18 g)
- 100 gramos de puerro, crudo
- 125 gramos de zanahoria, cruda
- 300 gramos de coliflor, cruda
- 325 gramos de caldo vegetal

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon en el vaso el aceite, el puerro en trozos y el diente de ajo y una pizca de sal y trocea 6 segundos en velocidad 4. Sofríe 8 minutos, 120°C o Varoma, velocidad 1.
- 2º Incorpora la zanahoria en trozos, la coliflor en ramilletes y rehoga 4 minutos, Varoma, velocidad 1.
- 3º Añade los 650 g de caldo y cocina 20 minutos, 100°C, velocidad cuchara.
- 4º Una vez acabado el tiempo tritura 2 minutos en velocidad 5 -10. Comprueba que la densidad está a tu gusto. Si quieres que quede más líquido, añade más caldo y tritura nuevamente. Listo.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [434 g]	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	329 kcal	16 %
PROTEÍNA	5 g	23 g	47 %
H. CARBONO	6 g	24 g	9 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	3 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	26 %
SODIO	130 mg	564 mg	24 %