



CREMA DE CALABAZA CREMOSA

 1 porción

INGREDIENTES

- Calabaza [200 gr aprox]
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar y picar toda la verdura y cocer en una olla tapada c/ un chorro de AOVE
- 2º Añadir sal y especias al gusto [Ej: tomillo o pimienta negra]
- 3º Cuando toda la verdura esté bien cocida triturar con uuna batidora de mano.
- 4º Opcional: añadir más agua si deseamos una textura más líquida

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [355 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 45 kcal | 161 kcal | 8 % |
| PROTEÍNA | 1 g | 3 g | 7 % |
| H. CARBONO | 4 g | 15 g | 6 % |
| AZÚCARES | 3 g | 11 g | 13 % |
| GRASA | 2 g | 8 g | 12 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 7 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 7 g | 28 % |
| SODIO | 14 mg | 48 mg | 2 % |