

CREMA DE PEPINO Y AGUACATE

INGREDIENTES

- 1 unidad grande de pepino, crudo (400 g)
- 1 unidad mediana de aguacate, crudo (190 g)
- 1 cuchara de café de aceite de oliva, virgen (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar y trocear el pepino y el aguacate. Echar en el procesador de alimentos y triturar.
- 2º Añadir si hace falta un poco de agua o caldo vegetal y triturar de nuevo.
- 3º Rectificar con un chorro de AOVE y sal marina sin refinar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	37 kcal	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
H. CARBONO	1 g	0 %
AZÚCARES	1 g	1 %
GRASA	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 %
SODIO	3 mg	0 %