

CREMA DE CALABAZA

 1 porción

INGREDIENTES

- 300 gramos de calabaza, cruda
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva, virgen [10 g]
- 300 gramos de caldo vegetal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta la cebolla a medias lunas y sofríe con una pizca de sal marina
- 2º Corta la calabaza pelada y dale un revuelco con la cebolla
- 3º Cubre con caldo vegetal. Pon a hervir 20 minutos
- 4º Cinco minutos antes de terminar, añade una cucharada de semillas de lino
- 5º Tritura y sirve.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [680 g]	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	530 kcal	26 %
PROTEÍNA	6 g	38 g	76 %
H. CARBONO	7 g	48 g	19 %
AZÚCARES	2 g	15 g	17 %
GRASA	3 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	30 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	33 %
SODIO	123 mg	834 mg	35 %