



SOPA CRUDA DE ZANAHORIA

 2 porciones

INGREDIENTES

- 4 unidades medianas de zanahoria, cruda (360 g)
- 2 troncos de apio, crudo (210 g)
- 4 cucharadas soperas de crema de almendras, envasada, sin reconstituir (72 g)
- 100 gramos de aguacate, crudo
- 20 gramos de limón, zumo, fresco
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen (18 g)
- 5 gramos de sal común

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar medio litro de zumo de zanahoria y apio
- 2º Añadir el resto de los ingredientes al zumo y triturar bien fino
- 3º Servir con un poco de tomillo

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (250 g)	% DDR
ENERGÍA	106 kcal	264 kcal	13 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	7 %
H. CARBONO	10 g	25 g	9 %
AZÚCARES	10 g	24 g	27 %
GRASA	6 g	16 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
SODIO	346 mg	864 mg	36 %