



CREMA DE CALABACÍN - KETO

INGREDIENTES

- 150 gramos de calabacín, crudo
- 60 gramos de cebolla blanca, cruda
- 80 gramos de puerro, crudo
- 65 gramos de queso de cabra, curado
- 2 cucharas soperas de aceite de oliva, virgen (18 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y pelar los puerros y las cebollas. Cortar a rodajas y rehogar hasta que estén blandos
- 2º Añadir el calabacín. Cubrir de agua y cocinar 15 minutos
- 3º Añadir el queso de cabra y triturar todo .

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	145 kcal	7 %
PROTEÍNA	6 g	12 %
H. CARBONO	3 g	1 %
AZÚCARES	3 g	3 %
GRASA	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 %
SODIO	143 mg	6 %