



CREMA DE PUERRO - KETO

INGREDIENTES

- 250 gramos de caldo de pollo
- 20 gramos de mantequilla [clarificada o ghee]
- 1 cucharada de café de pimienta, negra [3 g]
- 1 sobre comercial de sal común [1 g]
- 50 gramos de patata, cruda
- 130 gramos de puerro, crudo
- 35 gramos de cerdo, panceta, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el puerro a rodajas y rehogarlo con la mantequilla clarificada
- 2º Agregar las patatas, condimentos y caldo, y dejar hervir 20 minutos o hasta que esté todo cocido
- 3º Triturar. Servir con la panceta a trozos dorada en la sartén

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	128 kcal	6 %
PROTEÍNA	8 g	15 %
H. CARBONO	7 g	3 %
AZÚCARES	1 g	1 %
GRASA	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 %
SODIO	233 mg	10 %