



SOPA CREMA DE CALABACÍN

INGREDIENTES

- 2 dientes de ajo, crudo [8 g]
- 2 cucharadas de café de aceite de oliva, virgen [4 g]
- 1 vaso grande de leche de coco [225 g]
- 2 unidades medianas de calabacín, crudo [640 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos el calabacín en trozos no muy pequeños y lo salteamos con el ajo hasta que ablande, moviéndolo para que todo se cocine parejo.
- 2º Poner toda la preparación en la licuadora junto con la leche de coco, sal y condimentos (comino, nuez x moscada) y batir hasta que quede cremoso. Servir caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	69 kcal	3 %
GRASA	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	5 g	24 %
COLESTEROL	0 mg	0 %
SODIO	5 mg	0 %
H. CARBONO	2 g	1 %
AZÚCARES	1 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 %
PROTEÍNA	2 g	–