

**CREMA DE CALABACÍN CON JAMÓN CRUJIENTE**

1 Ración

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de calabacín, crudo [320 g]
- 1/2 unidad pequeña de patata, cruda [55 g]
- 1 loncha de jamón curado, sin grasa [18 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 50 gramos de leche, desnatada, UHT

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta el calabacín en dados pequeños al igual que la patata, saltea en una sartén un par de minutos y añade agua y un chorro de leche [cuanto más cantidad de líquido menos espesa queda la crema.
- 2º Mete el jamón en trozos pequeños el microondas durante 30 segundo a máxima potencia. Repite removiendo antes. Espolvorea la crema con el jamón y listo para consumir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [370 g]	% DDR
ENERGÍA	40 kcal	148 kcal	7 %
PROTEÍNA	3 g	10 g	21 %
H. CARBONO	3 g	12 g	5 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	100 mg	369 mg	15 %