

## CREMA DE ALCACHOFAS SIN PATATA

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 30 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 40 gramos de puerro, crudo
- 80 gramos de alcachofa, cruda

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar la verdura y cortar en trozos regulares.
- 2º Saltear todo junto con el aceite en un cazuela unos minutos.
- 3º Dejar que cueza junto hasta que las verduras estén blanditas.
- 4º Salpimentar y añadir un poco de agua.
- 5º Triturar en la batidora hasta que quede una crema fina y servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (158 g)	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	105 kcal	5 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	7 %
H. CARBONO	4 g	6 g	2 %
AZÚCARES	4 g	6 g	7 %
GRASA	3 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	9 g	37 %
SODIO	14 mg	22 mg	1 %