

CREMA DE COLIFLOR SIN PATATA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 50 gramos de caldo vegetal
- 40 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 guarnición de coliflor, cruda [150 g]

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 Salpimentar y añadir un poco de agua.
- 4º Dejar de cueza todo junto hasta que las verduras estén blanditas.
- 5º Triturar en la batidora hasta que quede una crema fina y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [225 g]	% DDR
ENERGÍA	80 kcal	181 kcal	9 %
PROTEÍNA	4 g	9 g	18 %
H. CARBONO	5 g	10 g	4 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	5 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	15 %
SODIO	87 mg	196 mg	8 %