

CREMA DE CALABACÍN - KETO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 150 gramos de calabacín, crudo
- 1 unidad de queso en porciones, descremado [15 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar el calabacín y cortar en trozos regulares.
- 2º Saltear junto con el aceite en una cazuela unos minutos.
- 3º Salpimentar y añadir un poco de agua. Se puede añadir curry y cúrcuma para darle más sabor
- 4º Dejar que cueza todo junto hasta que las verduras estén blanditas.
- 5º Añadir el queso y triturar en la batidora hasta que queden una crema fina y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (170 g)	% DDR
ENERGÍA	59 kcal	101 kcal	5 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	10 %
H. CARBONO	2 g	4 g	1 %
AZÚCARES	2 g	3 g	4 %
GRASA	4 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	6 %
SODIO	99 mg	168 mg	7 %