

SOPA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON GARBANZOS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de calabaza, cruda (320 g)
- 2 unidades pequeñas de zanahoria, cruda (90 g)
- 100 gramos de garbanzo, en conserva
- 1 unidad mediana de cebolla (140 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sofríe la cebolla, añade la calabaza y la zanahoria troceadas y cubre con agua. Cocina 20 minutos, bate, añade los garbanzos y cocina 5 minutos más.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (527 g)	% DDR
ENERGÍA	63 kcal	334 kcal	17 %
PROTEÍNA	2 g	12 g	24 %
H. CARBONO	7 g	38 g	15 %
AZÚCARES	2 g	13 g	14 %
GRASA	3 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	14 g	54 %
SODIO	52 mg	276 mg	11 %