

PURÉ DE ZANAHORIA, PATATA Y PUERRO

INGREDIENTES

- 150 gramos de zanahoria, cruda
- 150 gramos de patata, cruda
- 60 gramos de puerro, crudo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 100 gramos de caldo vegetal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar las verduras y la patata y reservar.
- 2º Añadir el aceite a una sartén/cacerola y sofreír el puerro. Cuando esté tostadito añadir el resto de ingredientes para que se doren
- 3º Añadir el caldo vegetal o agua y dejar hervir hasta que esté todo bien cocido.
- 4º Salpimentar y añadir las especias de preferencia y triturar hasta conseguir una textura homogénea.
- 5º Por último, servir con legumbres y algún fruto seco o semilla por encima, y disfrutar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	4 %
PROTEÍNA	4 g	7 %
H. CARBONO	10 g	4 %
AZÚCARES	3 g	3 %
GRASA	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 %
SODIO	89 mg	4 %