



## CREMA DE CALABACÍN CON ZANAHORIA, CEBOLLA, PATATA Y CHAMPIÑÓN

Plato muy nutritivo, saciante, ligero y bajo en calorías. Con esta receta tendrás para 5 o 6 platos de crema.

5 minutos  
30 minutos  
10 porciones

### INGREDIENTES

- 2500 gramos de calabacín, crudo
- 3 cucharadas de postre de aceite de oliva, virgen [15 g]
- 1000 gramos de agua, sin gas, embotellada
- 100 gramos de champiñón, crudo
- 1 unidad pequeña de patata, cruda [110 g]
- 1 unidad grande de zanahoria, cruda [120 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 hoja de laurel, hoja [1 g]
- 1 gramo de tomillo, seco
- 1 gramo de pimentón, en polvo

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sofreír la cebolla un poco y añadir el calabacín cortado, la zanahoria y el champiñón.
- 2º Una vez que se han rehogado un poco todos los ingredientes, añades el agua hasta cubrir la verduras y añades también la hoja de laurel, tomillo y la sal. Si quieres puedes añadir también un pizca de clavo molido o de nuez moscada.
- 3º Dejar que hierva a fuego lento hasta que ya se vea todo bien pochado
- 4º Pasar la turmix , probar de sal , corregirla si es necesario y servir el plato.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [387 g]	% DDR
ENERGÍA	20 kcal	77 kcal	4 %
PROTEÍNA	1 g	5 g	10 %
H. CARBONO	2 g	8 g	3 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	7 mg	26 mg	1 %