Diego Prado Oliván
Dietista-Nutricionista · CV-927

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 Sofreir la cebolla un poco y añadir el calabacín cortado, la zanahoria y el champiñon.
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 %