



### CREMA DE PUERROS CON POLLO GFC

patata, puerro, agua, sal, aceite oliva, pollo

 15 minutos

 40 minutos

 1 Ración

## INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de patata, hervida [90 g]
- 40 gramos de puerro, hervido
- 30 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1/2 gramos de sal común
- 60 gramos de agua

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y trocear la patata y el puerro
- 2º Sofreír las verduras con el pollo hasta dorar, luego cubrir con el agua con laurel y hervir durante 20-25 minutos o hasta que el la patata se pinche con el tenedor y se caiga.
- 3º Una vez hervidos los ingredientes pasar por la turmix hasta que quede una textura cremosa y listo.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR RACIÓN [225 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGÍA           | 71 kcal   | 161 kcal           | 8 %   |
| PROTEÍNA          | 4 g       | 8 g                | 17 %  |
| H. CARBONO        | 8 g       | 17 g               | 7 %   |
| AZÚCARES          | 1 g       | 1 g                | 1 %   |
| GRASA             | 3 g       | 6 g                | 9 %   |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 1 g                | 5 %   |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 2 g                | 9 %   |
| SODIO             | 97 mg     | 218 mg             | 9 %   |