



### CREMA DE PUERROS (VICHYSOISE) GFC

patata, puerro, agua, sal, aceite oliva

15 minutos

40 minutos

1 Ración

## INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de patata, hervida (90 g)
- 40 gramos de puerro, hervido
- 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 a fuego medio 2 minutos, luego cubrir con el agua con laurel y hervir durante 20-25 minutos o hasta que 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 [195 g]	% DDR
ENERGÍA	65 kcal	127 kcal	6 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	4 %
H. CARBONO	9 g	17 g	7 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	3 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	103 mg	200 mg	8 %