Diego Prado Oliván
Dietista-Nutricionista · CV-927

CREMA DE CALABACÍN GFC

Calabacín, patata, agua, aceite oliva, sal.

15 minutos
40 minutos
1 Ración

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de patata, hervida (90 g)
- 100 gramos de calabacín, 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 calabacín
2º Sofreír las verduras a fuego medio 2 minutos, luego cubrir con el agua 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 (256 g)	% DDR
ENERGÍA	53 kcal	134 kcal	7 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	4 %
H. CARBONO	7 g	19 g	7 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	2 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	78 mg	200 mg	8 %