



CREMA DE VERDURAS GFC

Cebolla, patata, zanahorias, calabacín, agua, sal, aceite de oliva.

15 minutos

40 minutos

1 Ración

INGREDIENTES

- 40 gramos de patata, hervida
- 40 gramos de calabacín, hervido
- 20 gramos de cebolla blanca, cruda
- 10 gramos de zanahoria, hervida
- 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, zanahoria, cebolla y el calabacín
- 2º Sofreír primero el pavo y las verduras a fuego medio 1 minuto, 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 [176 g]	% DDR
ENERGÍA	54 kcal	94 kcal	5 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
H. CARBONO	6 g	10 g	4 %
AZÚCARES	2 g	3 g	3 %
GRASA	3 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	115 mg	203 mg	8 %