



CREMA DE ZANAHORIAS CON HUEVO GFC

Zanahoria, patata, agua, aceite de oliva, sal, huevo. Alérgenos: huevo.

15 minutos

40 minutos

1 Ración

INGREDIENTES

- 60 gramos de patata, hervida
- 30 gramos de huevo de gallina, hervido duro
- 40 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.
- 2º Sofreír primero 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 añadimos el huevo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [196 g]	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	149 kcal	7 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	10 %
H. CARBONO	6 g	13 g	5 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	129 mg	251 mg	10 %