



### CREMA DE ZANAHORIAS GFC

Zanahoria, patata, agua, aceite de oliva, sal.

15 minutos

40 minutos

1 Ración

## INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de patata, hervida (90 g)
- 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.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (196 g)	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	130 kcal	6 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
H. CARBONO	9 g	18 g	7 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	3 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	109 mg	213 mg	9 %