



CREMA DE CALABAZA GFC

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

15 minutos

40 minutos

1 Ración

INGREDIENTES

- 50 gramos de patata, hervida
- 50 gramos de calabaza, 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, calabaza.
- 2º Sofreír primero las verduras a fuego medio 1 minuto, luego cubrir con el agua 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.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [166 g]	% DDR
ENERGÍA	56 kcal	92 kcal	5 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
H. CARBONO	6 g	10 g	4 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	3 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
SODIO	142 mg	234 mg	10 %