



CREMA DE VERDURAS CON ALBÓNDIGAS DE CARNE GFC

Carne de cerdo 34%, carne de vacuno 28% , agua, proteína de guisante, cebolla cocida, almidón de guisante, sal, especias, fibra de guisante y aroma. Puede contener trazas de soja. Cebolla, patata, zanahorias, calabacín, agua, sal, aceite de oliva. Alérgenos: puede contener trazas de soja

15 minutos
40 minutos
1 Ración

INGREDIENTES

- 40 gramos de patata, hervida
- 60 gramos de calabacín, hervido
- 20 gramos de cebolla blanca, cruda
- 10 gramos de zanahoria, hervida
- 60 gramos de albóndiga mixta ultracongelada
- 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 (256 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGÍA | 84 kcal | 216 kcal | 11 % |
| PROTEÍNA | 3 g | 8 g | 17 % |
| H. CARBONO | 5 g | 12 g | 5 % |
| AZÚCARES | 1 g | 4 g | 4 % |
| GRASA | 6 g | 14 g | 20 % |
| GRASAS SATURADAS | 2 g | 5 g | 23 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 2 g | 8 % |
| SODIO | 220 mg | 563 mg | 23 % |