



CREMA DE GUISANTES GFC

guisantes, agua, sal, patata, aceite oliva.

 10 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 80 gramos de guisante, congelado, hervido
- 40 gramos de patata, hervida
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1/2 gramos de sal común
- 80 gramos de agua de la red

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sofreímos unos segundos los guisantes y la patata con el aceite, añadimos el agua y la tilapia previamente hecha a la plancha, mantenemos el la cocción hasta que la patata esté tierna.
- 2º Trituramos todo hasta que obtengamos una crema suave.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [205 g]	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	137 kcal	7 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	11 %
H. CARBONO	6 g	13 g	5 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	3 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	25 %
SODIO	96 mg	197 mg	8 %