



CREMA DE CALABAZA CON POLLO GFC

Calabaza, pollo contramuslo, 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
- 40 gramos de pollo deshuesado contramuslo Mercadona

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 el la patata se pinche con el tenedor y se caiga. Después añadimos el pollo hecho a la plancha.
- 3º Una vez hervidos los ingredientes pasar por la turmix hasta que quede una textura cremosa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR RACIÓN [206 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGÍA | 70 kcal | 144 kcal | 7 % |
| PROTEÍNA | 4 g | 9 g | 18 % |
| H. CARBONO | 5 g | 10 g | 4 % |
| AZÚCARES | 0 g | 0 g | 0 % |
| GRASA | 4 g | 7 g | 11 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 7 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 0 g | 1 g | 4 % |
| SODIO | 131 mg | 269 mg | 11 % |