



CREMA DE ZANAHORIAS CON TILAPIA GFC

Zanahoria, tilapia, patata, agua, aceite de oliva, sal. Alérgenos: pescado

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
- 40 gramos de tilapia

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. Luego añadimos la tilapia 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 (236 g)	% DDR
ENERGÍA	71 kcal	168 kcal	8 %
PROTEÍNA	4 g	10 g	19 %
H. CARBONO	8 g	18 g	7 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	2 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	99 mg	233 mg	10 %