Diego Prado Oliván
Dietista-Nutricionista · CV-927

CREMA DE CAZÓN CON PATATA, ZANAHORIA, GUISANTES, CEBOLLA GFC

filete de cazón, aceite oliva, patata, zanahoria, cebolla, guisantes, sal.
Alérgenos: pescado.

5 minutos
20 minutos
1 Ración

INGREDIENTES

- 40 gramos de cazón
- 10 gramos de guisante, congelado, hervido
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)
- 1/4 gramos de sal común
- 40 gramos de patata, hervida
- 10 gramos de zanahoria, hervida
- 10 gramos de cebolla blanca, hervida
- 60 gramos de agua

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En agua hirviendo se añaden los guisantes, patata, cebolla, zanahoria y se dejan en cocción unos 10 minutos o hasta que se puedan pinchar pero sin deshacerse. Mientras se cuecen las verduras añadimos aceite al cazón y, vuelta y vuelta a la plancha hasta que esté sellada cada parte. Una vez hervido todo, lo trituramos hasta tener una crema suave.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (175 g)	% DDR
ENERGÍA	72 kcal	126 kcal	6 %
PROTEÍNA	5 g	9 g	17 %
H. CARBONO	5 g	9 g	3 %
AZÚCARES	1 g	1 g	2 %
GRASA	3 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	78 mg	137 mg	6 %