



CREMA DE CALABAZA, BONIATO Y ZANAHORIA GFC

Zanahoria, cebolla, calabaza, boniato, aceite de oliva, pimentón, sal y agua.

Alérgenos:

🕒 10 minutos

🕒 30 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 20 gramos de zanahoria, cruda
- 50 gramos de calabaza, cruda
- 30 gramos de boniato, crudo
- 20 gramos de cebolla blanca, cruda
- 120 gramos de agua, sin gas, embotellada
- 2 cucharadas de café de aceite de oliva, virgen (4 g)
- 1/2 gramos de pimentón, en polvo
- 1/2 gramos de sal común

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar y cortar todas las verduras.
- 2º Ponerlas en una cazuela junto con el aceite para rehogar unos dos minutos, luego añadimos el pimentón, removemos para mezclar los sabores.
- 3º Añadimos el agua y dejamos cocer hasta que la patata o boniato al pincharlas con un tenedor estás se partan o se caigan.
- 4º Por último lo trituramos hasta obtener una textura cremosa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (245 g)	% DDR
ENERGÍA	42 kcal	103 kcal	5 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	3 %
H. CARBONO	5 g	13 g	5 %
AZÚCARES	3 g	8 g	9 %
GRASA	2 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	89 mg	217 mg	9 %