



CREMA DE VERDURAS

 15 minutos 35 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 300 gramos de papa picada
- 1 porción de jitomate (120 g), en mitades
- 80 gramos de cebolla blanca rebanada
- 1 Pieza de diente de ajo (5 g)
- 1 taza de zanahoria picada cruda (128 g)
- 1 taza de apio crudo (101 g)
- 1 taza de poro crudo (160 g)
- 10 gramos de perejil crudo picado
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)
- 1/2 cucharadita de pimienta (1 g)
- 600 gramos de agua
- 10 gramos de mantequilla sin sal o 10 gramos de ghee

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [244 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 34 kcal | 84 kcal | 4 % |
| GRASA | 1 g | 2 g | 3 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 5 % |
| COLESTEROL | 2 mg | 4 mg | 1 % |
| SODIO | 82 mg | 200 mg | 8 % |
| H. CARBONO | 6 g | 15 g | 5 % |
| AZÚCARES | 0 g | 1 g | – |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 3 g | 14 % |
| PROTEÍNA | 1 g | 2 g | – |