



CONCENTRADO DE CALDO DE VERDURA

 20 minutos 50 minutos 81 Cucharadas

INGREDIENTES

- 50 gramos de queso parmesano en trozo
- 200 gramos de apio crudo
- 250 gramos de zanahoria picada cruda
- 100 gramos de cebolla blanca rebanada
- 100 gramos de jitomate guaje o saladet
- 150 gramos de calabacita alargada cruda
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 50 gramos de champiñon crudo entero
- 1 pieza de hojas de laurel [1 g]
- 6 Piezas de albahaca fresca [12 g]
- 10 gramos de perejil crudo picado
- 30 gramos de vino blanco seco
- 3 cucharaditas de aceite de oliva [15 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR CUCHARADA [12 g]	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	8 kcal	0 %
GRASA	3 g	0 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	3 mg	0 mg	0 %
SODIO	82 mg	10 mg	0 %
H. CARBONO	6 g	1 g	0 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	0 g	1 %
PROTEÍNA	3 g	0 g	-