





## CREMA DE CHAMPIÑONES

 10 minutos 20 minutos 4 porciones

## INGREDIENTES

- 200 gramos de champiñon crudo entero
- 550 gramos de agua
- 200 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa  200 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light  200 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb
- 1 Cucharada de concentrado de caldo de verdura [12 g]
- 40 gramos de harina
- 0.2 cucharaditas de sal [1 g]
- 4 gramos de perejil crudo picado
- 30 gramos de queso crema

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [259 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 38 kcal   | 99 kcal             | 5 %   |
| GRASA             | 1 g       | 4 g                 | 5 %   |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 2 g                 | 10 %  |
| COLESTEROL        | 3 mg      | 8 mg                | 3 %   |
| SODIO             | 68 mg     | 175 mg              | 7 %   |
| H. CARBONO        | 5 g       | 12 g                | 4 %   |
| AZÚCARES          | 1 g       | 2 g                 | –     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 0 g       | 1 g                 | 3 %   |
| PROTEÍNA          | 2 g       | 6 g                 | –     |