





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	-