



SOPA DE ZANAHORIA Y ESPINACAS

 5 minutos 35 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 300 gramos de cebolla blanca, en trozos
- 15 gramos de aceite de oliva
- 500 gramos de zanahoria cruda, en trozos, con cáscara
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 1 cucharadita de orégano [2 g]
- 1/2 Cucharada de concentrado de caldo de verdura [6 g] ○ 1 Cucharadita de concentrado de caldo de pollo [5 g] ○ 1/2 Cucharada de concentrado de caldo de carne [6 g] ○ 1 Cucharadita de caldo de verduras Estado Natural® [5 g] ○ 1 Cucharadita de sazónador Zona Organikum® tipo consomé [5 g]
- 600 gramos de agua
- 100 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa ○ 100 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light ○ 100 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb ○ 100 gramos de alimento líquido vegetal light birdman® ○ 100 gramos de alimento líquido vegetal original birdman®
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida [1 g]
- 100 gramos de espinaca cruda picada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [271 g]	% DDR
ENERGÍA	33 kcal	89 kcal	4 %
GRASA	1 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	107 mg	289 mg	12 %
H. CARBONO	4 g	12 g	4 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	-