



## CREMA DE ESPINACAS CON NUEZ

 5 minutos 20 minutos 6 porciones

## INGREDIENTES

- 180 gramos de nuez
- 150 gramos de cebolla blanca
- 20 gramos de mantequilla o 20 gramos de aceite de oliva
- 600 gramos de agua
- 500 gramos de espinaca cruda picada
- 1 cucharadita de sal (6 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [243 g]	% DDR
ENERGÍA	116 kcal	281 kcal	14 %
GRASA	12 g	29 g	44 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
COLESTEROL	2 mg	4 mg	1 %
SODIO	161 mg	391 mg	16 %
H. CARBONO	4 g	10 g	3 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	-