



CREMA DE LECHUGA

 10 minutos 40 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de poro crudo, en rodajas
- 100 gramos de cebolla blanca en trozos
- 20 gramos de aceite de oliva
- 100 gramos de papa picada, sin pelar
- 200 gramos de lechuga o 100 gramos de espinaca cruda picada
- 500 gramos de caldo de pollo o 2 Cucharaditas de concentrado de caldo de pollo (10 g) o 2 Cucharadas de concentrado de caldo de verdura (24 g)
- 1/4 cucharadita de pimienta molida (1 g)
- 15 gramos de perejil crudo picado
- 4 cucharadas de requesón promedio (48 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (178 g)	% DDR
ENERGÍA	69 kcal	123 kcal	6 %
GRASA	4 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	2 mg	3 mg	1 %
SODIO	131 mg	233 mg	10 %
H. CARBONO	7 g	12 g	4 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	–