



## CREMA DE BRÓCOLI Y MANZANA VERDE

 5 minutos 35 minutos 8 porciones

## INGREDIENTES

- 220 gramos de manzana verde, sin corazón y en trozos [y 40 g cortada en cubos pequeños para servir]
- 600 gramos de brócoli crudo
- 25 gramos de cebolla blanca rebanada
- 35 gramos de poro crudo
- 45 gramos de apio crudo
- 35 gramos de mantequilla
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida [1 g]
- 10 gramos de aceite
- 2 Piezas de chile serrano [10 g]
- 1 Cucharada de concentrado de caldo de verdura [12 g] o 2 Cucharaditas de caldo de verduras Estado Natural® [10 g]
- 700 gramos de agua
- 2 cucharaditas de sal [12 g]
- 1/4 taza de perejil crudo picado [15 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [215 g]	% DDR
ENERGÍA	42 kcal	91 kcal	5 %
GRASA	3 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
COLESTEROL	5 mg	10 mg	3 %
SODIO	322 mg	692 mg	29 %
H. CARBONO	5 g	10 g	3 %
AZÚCARES	2 g	4 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	14 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	–