



CREMA DE CALABACITA

 10 minutos 25 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 50 gramos de cebolla blanca rebanada
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 700 gramos de calabacita alargada cruda
- 500 gramos de agua
- 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] ○ 1/2 Cucharadita de caldo de verduras Estado Natural® [3 g] ○ 1/2 Cucharadita de sazónador Zona Organikum® tipo consomé [3 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1/4 cucharadita de pimienta molida [1 g]
- 1 cucharadita de mantequilla [4 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [317 g]	% DDR
ENERGÍA	18 kcal	57 kcal	3 %
GRASA	0 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	1 mg	3 mg	1 %
SODIO	204 mg	646 mg	27 %
H. CARBONO	3 g	8 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	-