



BUTTERNUT SQUASH AND COCONUT SOUP

 5 minutos 30 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 110 gramos de cebolla blanca, en cuartos
- 2 Piezas de diente de ajo [10 g]
- 3 cm de raíz de jengibre fresco, pelado y cortado en rodajas redondas [2 mm]
- 2 cucharaditas de aceite de coco [10 g]
- 750 gramos de calabacita de castilla, pelada y cortada en cubos [aprox. 2 cm]
- 400 gramos de lechada de coco proteína A de coco® ◦ 400 gramos de leche de coco ◦ 400 gramos de alimento líquido Silk® de coco sin azúcar
- 100 gramos de agua
- 1/2 Cucharada de concentrado de caldo de verdura [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 pimienta de cayena [2 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 cucharadita de pimienta negra molida [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [232 g]	% DDR
ENERGÍA	30 kcal	70 kcal	4 %
GRASA	1 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	202 mg	469 mg	20 %
H. CARBONO	4 g	10 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	-