



CREMA DE CALABAZA

 45 minutos 15 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 120 gramos de cebolla blanca rebanada
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 75 gramos de echalot o 75 gramos de cebolla blanca rebanada
- 3 cucharaditas de aceite de oliva [15 g]
- 600 gramos de calabacita de castilla cocida
- 400 gramos de agua
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 100 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa o 100 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light o 100 gramos de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar o 100 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína o 100 gramos de leche descremada o 100 gramos de lechada de coco proteína A de coco®
- 1/4 cucharadita de pimienta [1 g]
- 1/4 cucharadita de jengibre [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [220 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 30 kcal | 65 kcal | 3 % |
| GRASA | 1 g | 3 g | 5 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 2 % |
| COLESTEROL | 0 mg | 0 mg | 0 % |
| SODIO | 181 mg | 399 mg | 17 % |
| H. CARBONO | 4 g | 9 g | 3 % |
| AZÚCARES | 0 g | 0 g | - |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 2 g | 6 % |
| PROTEÍNA | 1 g | 2 g | - |

