



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	-

