



CREMA DE CALABACÍN, CHAMPIÑÓN Y ZANAHORIA. [COPIA]

Plato muy nutritivo, saciante, ligero y bajo en calorías. Con esta receta tendrás para 5 platos de crema.

 10 minutos
 40 minutos
 5 porciones

INGREDIENTES

- 600 gramos de calabacín, crudo
- 120 gramos de champiñón, crudo
- 3 cucharadas de postre de aceite de oliva, virgen (15 g)
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda (90 g)
- 1 hoja de laurel, hoja (1 g)
- 1/4 cucharada sopera, fresco de tomillo, seco (0 g)
- 1/2 gramos de comino
- 4 gramos de sal común
- 600 gramos de agua

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Champiñón, puerro cortado a trocitos, las hojas de espinaca y una zanahoria.
- 2º Añadir el calabacín cortado a trozos junto a un par de vasos de agua
- 3º Dejar que hierva un poco y volver a añadir agua hasta cubrir todas las verduras
- 4º Dejar que hierva a fuego lento hasta que ya se vea todo bien pochado
- 5º Añadir sal, tomillo y nuez moscada
- 6º Pasar la turmix, añadir el aceite de oliva virgen en crudo y listo para servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (282 g)	% DDR
ENERGÍA	23 kcal	64 kcal	3 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	6 %
H. CARBONO	1 g	4 g	1 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	1 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	124 mg	349 mg	15 %