

SOPA CREMA DE ZANAHORIA Y CÚRCUMA - RIQUEZIMA!

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cuchara sopera de aceite de oliva, virgen
- 100 gramos de caldo vegetal ó leche descremada [media taza]
- 250 gramos de zanahoria, hervida [1 unidad grande ó 1 medianas]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar las zanahorias por hervido o asadas.
- 2º Licuar con caldo hasta formar una sopa crema, condimentar con sal, pimienta, ajo en polvo y cúrcuma en polvo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [359 g]	% DDR
ENERGÍA	72 kcal	257 kcal	13 %
GRASA	3 g	12 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	103 mg	371 mg	15 %
H. CARBONO	6 g	20 g	7 %
AZÚCARES	3 g	10 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	27 %
PROTEÍNA	4 g	13 g	-