



## CREMA DE CALABAZA, BONIATO Y ZANAHORIA

 20 minutos

 20 minutos

 5 Raciones

### INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda (90 g)
- 500 gramos de calabaza, cruda
- 300 gramos de boniato, crudo
- 1 unidad mediana de cebolla blanca, cruda (140 g)
- 500 gramos de agua, sin gas, embotellada
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen (18 g)
- 2 cucharadas soperas de pimentón, en polvo (14 g)
- 2 cucharadas de postre de pimienta, negra (5 g)
- 6 cucharadas de postre de sal común (18 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar y cortar todas las verduras.
- 2º Ponerlas en un caldero y verter por encima el aceite y las especias al gusto.
- 3º Finalmente verter el agua o caldo vegetal hasta cubrir y esperar a que se hagan las verduras.
- 4º Una vez estén, batir todo y servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (317 g)	% DDR
ENERGÍA	51 kcal	162 kcal	8 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	6 %
H. CARBONO	8 g	24 g	9 %
AZÚCARES	4 g	13 g	14 %
GRASA	2 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	24 %
SODIO	460 mg	1458 mg	61 %