



CREMA VERDE

Crema de calabacín, espinacas, guisantes, puerro, cebolla y papas.

 10 minutos 40 minutos 3 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de calabacín (320 g)
- 1 guarnición de espinaca, cruda (50 g)
- 100 gramos de guisante, congelado, crudo
- 1 unidad pequeña de patata, cruda (110 g)
- 1 unidad mediana de puerro, crudo (150 g)
- 1 unidad mediana de cebolla (140 g)
- 500 ml de agua (2 vasos llenos)
- 5 hojas de albahaca (3 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 gramo de pimienta, negra

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar todas las verduras en trozos uniformes.
- 2º Calentar un poco de aceite de oliva en un caldero y sofreír la cebolla y el puerro durante aproximadamente 5 minutos.
- 3º Añadir el resto de verduras (incluida la papa), la sal y la pimienta negra y cocinar durante unos 5 minutos más.
- 4º Cubrir con agua, llevar a ebullición, bajar el fuego, tapar y cocinar 15-20 minutos (hasta que las verduras estén hechas).
- 5º Cuando las verduras ya estén listas, añadir las hojas de albahaca y triturar con una batidora hasta obtener una crema fina.
- 6º Probar y rectificar de sal y pimienta si fuera necesario.
- 7º Y listo! A disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (398 g)	% DDR
ENERGÍA	28 kcal	110 kcal	6 %
PROTEÍNA	1 g	5 g	11 %
H. CARBONO	3 g	13 g	5 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	1 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	104 mg	414 mg	17 %