

**CREMA DE CALABAZA CREMOSA** 1 porción**INGREDIENTES**

- Calabaza [200 gr aprox]
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Preparar y picar toda la verdura y cocer en una olla tapada c/ un chorro de AOVE
- 2º Añadir sal y especias al gusto [Ej: tomillo o pimienta negra]
- 3º Cuando toda la verdura esté bien cocida triturar con uuna batidora de mano.
- 4º Opcional: añadir más agua si deseamos una textura más líquida

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [355 g]	% DDR
ENERGÍA	45 kcal	161 kcal	8 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	7 %
H. CARBONO	4 g	15 g	6 %
AZÚCARES	3 g	11 g	13 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	28 %
SODIO	14 mg	48 mg	2 %