

**CREMA DE ZANAHORIA** 15 minutos 20 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 2 zanahorias medianas
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1/2 cebolla

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar las zanahorias y la cebolla.
- 2º Picar la cebolla y trocear la zanahoria en cachos pequeños
- 3º Cocer la verdura en una olla a fuego medio - fuerte con un chorro de aceite de oliva. Tapar la olla y añadir la sal al principio para que la verdura se deshidrate antes y se cueca más rápido.
- 4º Cuando esté la verdura cocida triturar con una batidora y servir. Ajustar la textura echando agua al gusto. Rectificar de sal y, de forma opcional, añadir cebollino picado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [218 g]	% DDR
ENERGÍA	48 kcal	103 kcal	5 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
H. CARBONO	6 g	12 g	5 %
AZÚCARES	5 g	12 g	13 %
GRASA	2 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	16 %
SODIO	41 mg	88 mg	4 %