

CREMA DE ZANAHORIA

INGREDIENTES

- 150 gramos de zanahoria, cruda
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 30 gramos de apio, crudo
- 40 gramos de cebolla blanca, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º limpiar la verdura y cortar en trozos regulares
- 2º saltear todo junto con el aceite en una cazuela unos minutos
- 3º salpimentar y añadir un poco de agua
- 4º dejar que cueza todo hasta que las verduras estén blanditas
- 5º triturar en la batidora hasta que quede una crema fina y servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	69 kcal	3 %
PROTEÍNA	1 g	2 %
H. CARBONO	6 g	2 %
AZÚCARES	6 g	6 %
GRASA	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 %
SODIO	62 mg	3 %