Jesus Apellaniz Zubiri
Técnico Superior en Dietética

# PORRUSALDA TRADICIONAL

Guiso de puerros, zanahoria y patata

35 minutos
35 minutos
4 porciones

## INGREDIENTES

- 1 unidad grande de cebolla blanca, cruda (200 g)
- 3 unidades medianas de puerro, crudo (450 g)
- 2 unidades medianas de zanahoria, cruda (180 g)
- 1 unidad pequeña de patata, cruda (110 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (18 g)
- 1 diente de ajo (4 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Lavar, pelar y trocear las verduras. Picar el ajo y la cebolla. Dorar el ajo picado, añadir la cebolla a fuego medio hasta que quede transparente.
2º Añadir las zanahorias y los puerros picados, tamaño al gusto. Salpimentar si se desea. Rehogar hasta que el puerro empiece a coger color
3º Añadir las patatas, integrar con el resto. Añadir agua hasta cubrir. Tapar la olla o cazuela.
4º Cuando las patatas estén blandas, se aparta del fuego.
5º Intentar ajustar el agua de la preparación, se recomienda tomar el caldo para aprovechar mejor las vitaminas de las verduras que quedan disueltas.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (163 g) | % DDR |
|---|---|---|---|
| ENERGÍA | 63 kcal | 103 kcal | 5 % |
| PROTEÍNA | 1 g | 2 g | 4 % |
| H. CARBONO | 7 g | 11 g | 4 % |
| AZÚCARES | 5 g | 7 g | 8 % |
| GRASA | 3 g | 5 g | 7 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 3 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 4 g | 15 % |
| SODIO | 25 mg | 40 mg | 2 % |