


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 %