

PURÉ DE CALABAZA, CALABACÍN, ZANAHORIA Y PATATA.

 20 minutos
 6.3 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de calabacín, crudo [320 g]
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen [27 g]
- 2 raciones individuales de calabaza, cruda [640 g]
- 3 unidades medianas de zanahoria, cruda [270 g]
- 3.5 unidades medianas de patata, cruda [770 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelamos el calabacín, la patata y la zanahoria, y troceamos, incluida la calabaza.
- 2º Añadimos todas las verduras en una olla o cazuela, con sal añadida al gusto, añadimos el aceite de oliva y cubrimos con agua la mezcla de alimentos.
- 3º Tapamos la cazuela y dejamos hervir unos 10-12 minutos a fuego intenso, una vez pasado ese tiempo, retirar del fuego y triturar los alimentos con ayuda de una batidora.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [250 g]	% DDR
ENERGÍA	64 kcal	160 kcal	8 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	8 %
H. CARBONO	9 g	22 g	9 %
AZÚCARES	3 g	6 g	7 %
GRASA	2 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
SODIO	16 mg	40 mg	2 %