

SOPA CREMA DE CALABAZA

 40 minutos 40 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 1500 gramos de calabaza, cruda
- 2 unidades medianas de cebolla blanca, cruda [280 g]
- 100 gramos de cebollín fresco
- 500 gramos de leche descremada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la cebolla y saltearla con un poco de aceite, agregar la calabaza cortada en cubos hasta que estén doradas. Bajar el fuego hasta que estén cocidas. Otra opción es cocinar la cebolla y calabaza al horno. Salar.
- 2º Agregar la cebolla de verdeo cocinar unos minutos más hasta que están cocidas.
- 3º Incorporar la leche y procesar con mixer o licuadora hasta obtener la consistencia deseada. Rectificar la sal. y añadir algún condimento extra si lo desea.
- 4º La sopa está lista! Que la disfrutes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [391 g]	% DDR
ENERGÍA	36 kcal	141 kcal	7 %
GRASA	0 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	1 mg	0 %
SODIO	13 mg	50 mg	2 %
H. CARBONO	5 g	21 g	7 %
AZÚCARES	3 g	12 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	27 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	—