

## SOPA CREMA DE CALABAZA Y GARBANZOS

Super fácil, rápida y nutritiva. Apta para vegetarianos/ celíacos.

 10 minutos 40 minutos 6 porciones

### INGREDIENTES

- 300 gramos de calabaza, cruda
- 1 taza de garbanzo enlatado (240 g)
- 200 gramos de cebolla blanca, bulbo, cruda
- 1 unidad mediana de puerro, crudo (150 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 4 tazas de agua (960 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 10 gramos de caldo vegetal

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar la cebolla, ajo y puerro. Cortar la calabaza en cubitos.
- 2º En una olla colocar aceite de oliva y dorar la cebolla y el ajo.
- 3º Agregar la calabaza y dorar un poco, luego agregar el caldo, con el puerro y los garbanzos.
- 4º Cuando la calabaza está cocida, licuar con mixer o licuadora.
- 5º Rectificar la sal y pimienta.
- 6º Si queda muy espesa agregar agua hasta obtener la consistencia deseada.
- 7º Servir. Que lo disfrutes!!!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN (300 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 31 kcal   | 93 kcal             | 5 %   |
| GRASA             | 1 g       | 2 g                 | 4 %   |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 0 g                 | 2 %   |
| COLESTEROL        | 0 mg      | 0 mg                | 0 %   |
| SODIO             | 47 mg     | 140 mg              | 6 %   |
| H. CARBONO        | 5 g       | 14 g                | 5 %   |
| AZÚCARES          | 1 g       | 2 g                 | —     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 3 g                 | 13 %  |
| PROTEÍNA          | 1 g       | 3 g                 | —     |