

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	—