



CREMA DE PESCADO

 15 minutos

 40 minutos

 1 Ración

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1 unidad pequeña de patata, cruda [110 g]
- 1 rodaja mediana de merluza fresca [90 g]
- 100 gramos de calabacín
- 100 gramos de espinaca, cruda
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 1 ración individual de cottage [80 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y trocear la patata, zanahoria y el calabacín. salteamos.
- 2º luego cubrir con el agua y hervir durante 20-25 minutos con el pescado.
- 3º Una vez hervidos los ingredientes pasar por la turmix añadiendo el queso hasta que quede una textura cremosa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [523 g]	% DDR
ENERGÍA	58 kcal	306 kcal	15 %
PROTEÍNA	5 g	26 g	53 %
H. CARBONO	5 g	24 g	9 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	2 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	28 %
SODIO	81 mg	423 mg	18 %