



CREMA DE BRÓCOLI LIGHT RYN

Crema ligera, apta para dietas hipocalóricas e hiperlipemias

 10 minutos
 35 minutos
 4 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad grande de cebolla blanca, cruda [200 g]
- 60 gramos de puerro, crudo
- 600 gramos de brócoli en ramilletes
- 600g de caldo de pollo desgrasado
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 140 gramos de zanahoria, cruda
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 200 gramos de agua,

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar menuda la cebolla, el puerro y la zanahoria y sofreír en la olla con el aceite
- 2º Agregar el brócoli en ramilletes, sal pimienta , caldo, agua y cocer 20min a fuego bajo-medio
- 3º Rectificar de sal y batir hasta crear una crema fina

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [338 g]	% DDR
ENERGÍA	29 kcal	97 kcal	5 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	9 %
H. CARBONO	3 g	10 g	4 %
AZÚCARES	3 g	10 g	11 %
GRASA	1 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
SODIO	134 mg	452 mg	19 %