

SOPA CREMA DE CALABAZA VEGANA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 200 gramos de calabaza, cruda
- 80 gramos de bebida a base de almendras

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar la calabaza y la cebolla colorada en horno hasta que estén tiernas y doradas.
- 2º Licuar con batidora de mano los vegetales junto con caldo o agua, el aceite y la bebida de almendras hasta formar consistencia cremosa homogénea.
- 3º Condimentar con nuez moscada, pimienta, sal y tomillo.
- 4º Servir con queso parmesano rallado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (350 g)	% DDR
ENERGÍA	33 kcal	114 kcal	6 %
GRASA	1 g	2 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	10 mg	37 mg	2 %
H. CARBONO	5 g	16 g	5 %
AZÚCARES	3 g	12 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	24 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	-