



PURÉ DE CALABACINES, CON QUESO FRESCO

Para dieta líquida / Espesa

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 150 gramos de calabacín, crudo
- 2 gramos de sal común
- 1 ración individual de queso fresco, tipo Burgos: envasado [50 g]
- 1 unidad grande de patata, cruda [370 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar la verdura y cortar en trozos regulares.
- 2º Poner una cucharada de postre aceite de oliva virgen y el puerro en una cazuela, cuando esté bien pochadito, añadir el calabacín y calabaza.
- 3º Salpimentar y añadir un poco de agua.
- 4º Dejar que cueza todo junto hasta que las verduras estén blanditas.
- 5º Echar el queso fresco o queso de untar 0% m.t.
- 6º Triturar en la batidora hasta que queden una crema fina y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [617 g]	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	472 kcal	24 %
PROTEÍNA	3 g	17 g	33 %
H. CARBONO	9 g	57 g	22 %
AZÚCARES	2 g	14 g	16 %
GRASA	3 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	31 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	9 g	35 %
SODIO	161 mg	994 mg	41 %