

## CREMA DE CALABAZA, PATATA, PUERRO Y ZANAHORIA.

 2 porciones

### INGREDIENTES

- 300 gramos de calabaza, cruda
- 2 unidades medianas de patata, cruda [440 g]
- 1 unidad mediana de puerro, crudo [150 g]
- 3 unidades medianas de zanahoria, cruda [270 g]
- 500 gramos de agua, sin gas, embotellada
- 1 sobre comercial de sal común [1 g]
- 1 gramo de pimienta, negra y cúrcuma
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 2 unidades de picatostes [20 g]
- Un puñado de pipas de calabaza

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar y trocear la verdura. Metemos la verdura en una olla junto al aceite y las especias y las rehogamos a fuego medio. A continuación la cubrimos de agua o de caldo de verduras y lo llevamos a ebullición durante 30 minutos o hasta que las verduras estén tiernas, mientras, vamos controlando/rectificando la cantidad de agua. Cuando las verduras están tiernas lo trituramos todo para que quede una crema fina. Servimos en un plato y añadimos encima los picatostes y las pipas de calabaza.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [748 g]	% DDR
ENERGÍA	50 kcal	372 kcal	19 %
PROTEÍNA	2 g	11 g	22 %
H. CARBONO	7 g	51 g	20 %
AZÚCARES	2 g	16 g	18 %
GRASA	1 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	12 g	47 %
SODIO	49 mg	368 mg	15 %