

**CREMA DE ZANAHORIA CON CHAMPIÑONES Y PUERRO**25 minutos  
2 porciones**INGREDIENTES**

- 1 guarnición de champiñón, crudo (140 g)
- 70 gramos de puerro, crudo
- 3 unidades medianas de zanahoria, cruda (270 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (18 g)

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Lava los champiñones y córtalos en láminas. Pela y corta en rodajas finas la zanahoria y el puerro.
- 2º En una olla echa el aceite de oliva. Cuando esté caliente vierte el puerro 2-3 minutos. Ahora añade los champiñones y la zanahoria, una pizca de sal, y saltea durante 4-5 minutos.
- 3º Cubre las verduras con agua [o caldo de pollo o verduras si tuvieras], añade el resto de sal y pon la tapa. Deja que se cocine todo aproximadamente 20 minutos, hasta que las verduras estén tiernas.
- 4º A continuación, pon todos los ingredientes en tu batidora y bate muy bien. Sirve en la mesa.
- 5º CONSEJO: A veces nos pasamos con el agua. En estos casos, antes de batir todo, con un cazo retira el exceso de agua y resérvalo para emplearlo como caldo para cualquier otro plato.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (209 g)	% DDR
ENERGÍA	71 kcal	147 kcal	7 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	7 %
H. CARBONO	4 g	9 g	4 %
AZÚCARES	4 g	9 g	10 %
GRASA	5 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
SODIO	62 mg	130 mg	5 %