



CREMA DE SETAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 80 gramos de caldo vegetal
- 30 gramos de cebolla blanca, cruda
- 30 gramos de puerro, crudo
- 50 gramos de patata, cruda
- 1 guarnición de champiñón, crudo [140 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar la verdura y cortar en trozos regulares.
- 2º Dejar de cueza todo junto hasta que las verduras estén blanditas.
- 3º Salpimentar y añadir un poco de agua.
- 4º Saltear todo junto con el aceite en un cazuela unos minutos.
- 5º Triturar en la batidora hasta que quede una crema fina y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [315 g]	% DDR
ENERGÍA	75 kcal	235 kcal	12 %
GRASA	3 g	11 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	100 mg	316 mg	13 %
H. CARBONO	6 g	18 g	6 %
AZÚCARES	1 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
PROTEÍNA	4 g	14 g	—