



## CREMA DE CALABACÍN, CALABAZA Y ZANAHORIA

Esta receta es para 3 porciones

 3 porciones

### INGREDIENTES

- 300 gramos de calabaza, cruda
- 1 unidad grande de zanahoria, cruda (120 g)
- 750 ml de agua, sin gas, embotellada
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 1 sobre comercial de sal común (1 g)
- 1 cucharada sopera, fresco de tomillo, seco (1 g)
- 1 cucharada sopera queso para untar, natural, bajo en calorías o 1 Porción de queso fresco batido desnatado (mercadona) (120 g)
- 1 Calabacín grande

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º lava y corta las verduras en pedazos no muy grandes.
- 2º Pon el agua en una olla, las verduras, sal, tomillo y aceite y cuece durante 20´ aprox o hasta que las verduras esten blandas.
- 3º Pon el agua en una olla, las verduras, sal, tomillo y aceite y cuece durante 20´ aprox o hasta que las verduras esten blandas.
- 4º Tritura las verduras, añade el queso crema y vuelve a triturar hasta tener la textura deseada.
- 5º Puedes añadir para decorar unos garbanzos tostados
- 6º con el queso fresco no es la misma textura pero es mas sano

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (557 g)	% DDR
ENERGÍA	15 kcal	83 kcal	4 %
PROTEÍNA	1 g	5 g	10 %
H. CARBONO	2 g	10 g	4 %
AZÚCARES	1 g	7 g	8 %
GRASA	0 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	32 mg	176 mg	7 %