



CREMA DE CALABAZA BAJO EN FODMAP

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de calabaza, cruda [320 g]
- 1 unidad pequeña de patata, cruda [110 g]
- 200 gramos de zanahoria, cruda
- 1 vaso de bebida de Almendra [200 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar y cortar la calabaza, las patatas y las zanahorias
- 2º Poner a hervir todas las verduras en una olla con agua hasta que estén bien cocidas. Pinchar con un cuchillo para valorarlo.
- 3º Añadir la bebida de almendras y triturar toda la mezcla hasta que la textura sea bien líquida.
- 4º Añadir más o menos agua, dependiendo del gusto.
- 5º Si ves que es mucha cantidad. Reserva para una próxima vez. Así ya lo tengo aquí. Si ves que es mucha cantidad. Reserva para una próxima vez.
- 6º foto de: https://www.freepik.es/foto-gratis/tazon-fuente-sopa-calabaza-tela-marron_11408134.htm#query=crema%20calabaza&position=0&from_view=search&track=ais Imagen de jcomp en Freepik

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [713 g]	% DDR
ENERGÍA	47 kcal	333 kcal	17 %
PROTEÍNA	1 g	10 g	19 %
H. CARBONO	6 g	41 g	16 %
AZÚCARES	3 g	23 g	26 %
GRASA	2 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	14 g	54 %
SODIO	52 mg	369 mg	15 %