



## CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y PATATA

🕒 30 minutos

🕒 30 minutos

🍴 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1/4 unidad mediana de cebolla blanca, cruda
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda
- 1 unidad mediana de patata, cruda

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar la verdura y patata y cortar en trozos regulares.
- 2º Saltear todo junto con un chorlito de aceite en una cazuela unos minutos.
- 3º Salpimentar y añadir un poco de agua [dependiendo de la textura que desees]
- 4º Dejar que cueza todo junto hasta que las verduras y patatas estén blanditas.
- 5º Triturar en la batidora hasta que queden una crema fina.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [422 g]	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	279 kcal	14 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	14 %
H. CARBONO	9 g	37 g	14 %
AZÚCARES	3 g	11 g	13 %
GRASA	2 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	27 %
SODIO	20 mg	84 mg	3 %