



CREMA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA (FODMAPS)

Crema de calabacín y zanahoria sin papa

 30 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharada de postre de queso rallado sin lactosa
- 150 gramos de calabacín, crudo
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1 gramo de sal común

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (197 g)	% DDR
ENERGÍA	55 kcal	108 kcal	5 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	10 %
H. CARBONO	3 g	5 g	2 %
AZÚCARES	3 g	5 g	6 %
GRASA	4 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
SODIO	236 mg	466 mg	19 %