



CREMA DE CALABACÍN (IHC-1G)

Crema de calabacín con patatas

 40 minutos

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de calabacín (320 g)
- 1 unidad mediana de puerro, crudo (150 g)
- 2 dientes de ajo (8 g)
- 2 unidades medianas de patata, cruda (440 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (18 g)
- 1/2 cucharadita de pimienta (1 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos todas las verduras y las patatas en trozos grandes, ponemos todo en una olla y sofreímos con el aceite hasta que estén algo doradas.
- 2º Después cubrimos con agua o caldo de verduras y dejamos cocinar a fuego medio alto hasta que estén totalmente cocinadas las patatas (20-30 mints).
- 3º Una vez estén cocinadas trituramos, añadimos especias al gusto y servimos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (355 g)	% DDR
ENERGÍA	71 kcal	251 kcal	13 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	14 %
H. CARBONO	9 g	32 g	12 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	3 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	22 %
SODIO	10 mg	35 mg	1 %