



PURÉ DE CALABACINES

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1/2 unidad mediana de puerro, crudo [75 g]
- 150 gramos de calabacín, crudo
- 2 gramos de sal común

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar la verdura y cortar en trozos regulares.
- 2º Poner una cucharada de aceite de oliva virgen y el puerro en una cazuela, cuando esté bien pochadito, añadir el calabacín.
- 3º Salpimentar y añadir un poco de agua.
- 4º Dejar que cueza todo junto hasta que las verduras estén blanditas.
- 5º Triturar en la batidora hasta que queden una crema fina y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [195 g]	% DDR
ENERGÍA	43 kcal	85 kcal	4 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	7 %
H. CARBONO	2 g	4 g	2 %
AZÚCARES	2 g	4 g	5 %
GRASA	3 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	404 mg	786 mg	33 %