

### CREMA DE VERDURAS BÁSICA (PLANTILLA)



Más que una receta, esto es una plantilla sobre la que crear tus propias cremas de verduras, a tu gusto y con los alimentos ya pautados. Tanto los pesos de los alimentos como las raciones son orientativas, ya que deberás usar las cantidades que se indican en el menú (puedes aprovechar para cocinar varias raciones y congelarlas).

 4 porciones

## INGREDIENTES

- 400-500 gramos de verdura a elegir, de un solo tipo o combinadas
- 1 cebolla
- 1-2 dientes de ajo (opcional)
- 1-2 cucharadas soperas de AOVE
- Agua o caldo (de verduras, pollo, carne...)
- Sal, pimienta y otras especias al gusto

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar la cebolla, el ajo y la verdura y saltear unos minutos con el AOVE en una olla.
- 2º Añadir agua o caldo hasta cubrir la verdura y cocer hasta que quede tierna.
- 3º Retirar el exceso de líquido si lo hubiera, y triturar con una batidora hasta que quede una crema fina (también se puede añadir más agua si queda demasiado espesa). Condimentar al gusto.
- 4º Ingredientes extras: patata, boniato, legumbres, queso, frutos secos, leche... (siempre contando con los alimentos del menú). // Toppings: AOVE, queso rallado/troceado, huevo duro picado, jamón en taquitos, pollo asado deshilachado, verduras asadas/plancha, frutos secos picados, dados de tofu crujiente, legumbres cocidas y tostadas, picatostes... (siempre contando con los alimentos del menú).

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (325 g)	% DDR
ENERGÍA	24 kcal	79 kcal	4 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	5 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	—	—	—
GRASA	2 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	2 %
SODIO	181 mg	588 mg	24 %