



CREMA DE CALABACÍN, CALABAZA Y ZANAHORIA

 3 porciones

INGREDIENTES

- 300 gramos de calabaza, cruda
- 1 unidad grande de zanahoria, cruda (120 g)
- 750 ml de agua, sin gas, embotellada
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 1 sobre comercial de sal común (1 g)
- 1 cucharada sopera, fresco de tomillo, seco (1 g)
- 1 cucharada sopera queso para untar, natural, bajo en calorías
- 1 Calabacín grande

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º lava y corta las verduras en pedazos no muy grandes.
- 2º Pon el agua en una olla, las verduras, sal, tomillo y aceite y cuece durante 20' aprox o hasta que las verduras esten blandas.
- 3º Pon el agua en una olla, las verduras, sal, tomillo y aceite y cuece durante 20' aprox o hasta que las verduras esten blandas.
- 4º Tritura las verduras, añade el queso crema y vuelve a triturar hasta tener la textura deseada.
- 5º Puedes añadir para decorar unos garbanzos tostados

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [541 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 15 kcal | 80 kcal | 4 % |
| PROTEÍNA | 1 g | 4 g | 8 % |
| H. CARBONO | 2 g | 10 g | 4 % |
| AZÚCARES | 1 g | 7 g | 8 % |
| GRASA | 0 g | 2 g | 4 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 5 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 4 g | 16 % |
| SODIO | 36 mg | 196 mg | 8 % |