



## CREMA DE ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES

 25 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 4 unidades de champiñón, crudo
- 1/2 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [70 g]
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava los champiñones y córtalos en láminas. Pela y corta en rodajas finas la zanahoria y en tiras la cebolla.
- 2º En una olla echa el aceite de oliva. Cuando esté caliente vierte la cebolla y sofríela 2-3 minutos. Ahora añade los champiñones y la zanahoria, una pizca de sal, y saltea durante 4-5 minutos.
- 3º Cubre las verduras con agua [o caldo de pollo o verduras si tuvieras], añade el resto de sal y pon la tapa. Deja que se cocine todo aproximadamente 20 minutos, hasta que las verduras estén tiernas.
- 4º A continuación, pon todos los ingredientes en tu batidora y bate muy bien. Sirve en la mesa.
- 5º CONSEJO: A veces nos pasamos con el agua. En estos casos, antes de batir todo, con un cazo retira el exceso de agua y resérvalo para emplearlo como caldo para cualquier otro plato.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [254 g]	% DDR
ENERGÍA	50 kcal	126 kcal	6 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	11 %
H. CARBONO	4 g	10 g	4 %
AZÚCARES	4 g	10 g	11 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	20 %
SODIO	63 mg	159 mg	7 %