



CREMA DE CALABAZA

 20 minutos 50 minutos 1 porción [consomera o plato hondo]

INGREDIENTES

- Agua
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 200 gramos de calabaza, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar la calabaza, retirarle las semillas y cortarla en cubos grandes. Hacer lo mismo con la cebolla
- 2º Colocar los trozos de calabaza y cebolla a hervir en 500ml de agua con un puñado de sal gruesa. Mantener la cacerola tapada para evitar desperdicio de líquido por ebullición.
- 3º Una vez cocida la calabaza, minipimear finamente y servir en consomeras.
- 4º Puede agregarse queso rallado en hebras o croutones de pan [siempre y cuando la persona pueda consumir SODIO o no sufra de hipertensión].

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [CONSUMERA O PLATO HONDO] (236 g)	% DDR
ENERGÍA	36 kcal	86 kcal	4 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	6 %
H. CARBONO	6 g	14 g	5 %
AZÚCARES	4 g	9 g	11 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	22 %
SODIO	3 mg	6 mg	0 %