



CREMA DE VERDURAS

 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 unidad mediana de puerro, crudo [38 g]
- 1/4 unidad mediana de calabacín, crudo [80 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 100 gramos de judía verde, hervida
- 1 Pizca de sal
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- Cebollino
- 1 ración individual de queso fresco de burgos [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Las ponemos en una cazuela con un poco de aceite de oliva virgen extra, un poco de sal y cocinamos un poco. Cubrimos de agua y dejamos cocinar a fuego suave unos 20 minutos.
- 2º Pelamos, limpiamos y picamos o cortamos todas las verduras, el calabacín no lo pelo porque me encanta el color que la piel le da al puré.
- 3º Pasado este tiempo comprobamos que las verduras están tiernas, añadimos el queso de burgos y trituramos muy bien con la batidora.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [321 g]	% DDR
ENERGÍA	69 kcal	221 kcal	11 %
PROTEÍNA	4 g	11 g	22 %
H. CARBONO	3 g	11 g	4 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	4 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	27 %
SODIO	55 mg	175 mg	7 %