



CREMA DE PUERRO Y CALABACÍN

 40 minutos 40 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo (160 g)
- 1 unidad mediana de puerro, crudo (150 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 500 gramos de agua
- 1 ración individual de queso fresco de burgos (50 g)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sofreír la cebolla y el puerro cortado a trocitos.
- 2º Añadir el calabacín cortado a trozos junto a un par de vasos de agua
- 3º Dejar que hierva un poco y volver a añadir agua hasta cubrir todas las verduras
- 4º Dejar que hierva a fuego lento hasta que ya se vea todo bien pochado
- 5º Añadir sal, tomillo y nuez moscada
- 6º Añadir la tarrina de queso de burgos y dejar reposar unos minutos
- 7º Pasar la turmix y listo para servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (789 g)	% DDR
ENERGÍA	22 kcal	175 kcal	9 %
PROTEÍNA	1 g	10 g	20 %
H. CARBONO	1 g	9 g	3 %
AZÚCARES	1 g	7 g	8 %
GRASA	1 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	20 mg	155 mg	6 %