



CREMA DE PUERRO Y CÚRCUMA

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de caldo vegetal
- 2 unidades medianas de puerro, crudo (300 g)
- 1 unidad pequeña de patata, hervida (90 g)
- 2 gramos de cúrcuma (1 cucharada de café pequeña)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar los puerros, hasta caramelizarlos, en una sartén con aceite de oliva.
- 2º Licuar los puerros, con la patata hervida, el caldo, curcuma, la sal, pimienta y nuez moscada.
- 3º Condimentar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [342 g]	% DDR
ENERGÍA	65 kcal	223 kcal	11 %
PROTEÍNA	4 g	15 g	30 %
H. CARBONO	9 g	31 g	12 %
AZÚCARES	2 g	6 g	6 %
GRASA	1 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	22 %
SODIO	88 mg	300 mg	12 %