



CREMA DE ZANAHORIA

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 80 gramos de caldo vegetal
- 30 gramos de apio, crudo
- 40 gramos de cebolla blanca, cruda
- 150 gramos de zanahoria, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar la verdura y cortar en trozos regulares.
- 2º Saltear todo junto con el aceite en un cazuela unos minutos.
- 3º Salpimentar y añadir un poco de agua.
- 4º Dejar de cueza todo junto hasta que las verduras estén blanditas.
- 5º Triturar en la batidora hasta que quede una crema fina y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [305 g]	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	206 kcal	10 %
PROTEÍNA	4 g	11 g	22 %
H. CARBONO	7 g	21 g	8 %
AZÚCARES	4 g	13 g	15 %
GRASA	2 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
SODIO	120 mg	365 mg	15 %