



CREMA DE ZANAHORIA Y BRÓCOLI

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de brócoli
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 1 unidad mediana de calabacín, crudo [320 g]
- 1 unidad mediana de puerro, crudo [150 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava y corta todas las verduras. Vierte el litro de agua en la olla y añade el puerro, la zanahoria pelada y el calabacín. Si quieres que tu crema de brócoli y zanahoraí tenga más sabor a zanahoraí, añade 3 o 4 piezas en lugar de 2.
- 2º Agrega el brócoli, así como sal al gusto y un chorrito de aceite.
- 3º Tapa la olla y cuenta unos 15 minutos de cocción en olla rápida y unos 30 minutos en olla normal, en ambos casos a fuego medio-bajo. Pasado el tiempo, retira las verduras con una espumadera para colocarlas en otro recipiente.
- 4º Añade la mitad del caldo y tritura con una batidora eléctrica de mano. También puedes triturar las verduras en la licuadora. El caldo restante será un caldo de verduras depurativo y delicioso, de manera que puedes reservarlo para tomarlo caliente y depurar tu organismo o para elaborar otras recetas con él. Si quieres, puedes utilizar 2 litros de agua en lugar de 1 para obtener una mayor cantidad de caldo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [504 g]	% DDR
ENERGÍA	35 kcal	177 kcal	9 %
PROTEÍNA	2 g	9 g	18 %
H. CARBONO	4 g	19 g	7 %
AZÚCARES	2 g	12 g	14 %
GRASA	1 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	38 %
SODIO	13 mg	66 mg	3 %