



CREMA DE CALABACÍN

 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de calabacín, crudo
- 60 gramos de cebolla blanca, cruda
- 80 gramos de puerro, crudo
- 25 gramos de queso de cabra, curado
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y pelar los puerros y las cebollas. Cortar a rodajas y rehogar hasta que estén blandos
- 2º Añadir el calabacín. Cubrir de agua y cocinar 15 minutos
- 3º Añadir el queso de cabra y triturar todo .

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (400 g)	% DDR
ENERGÍA	74 kcal	294 kcal	15 %
PROTEÍNA	4 g	14 g	29 %
H. CARBONO	3 g	13 g	5 %
AZÚCARES	3 g	12 g	14 %
GRASA	5 g	19 g	28 %
GRASAS SATURADAS	2 g	9 g	45 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	24 %
SODIO	68 mg	273 mg	11 %