

SOPA CREMA DE CALABAZA, CEBOLLA Y ZANAHORIA

1 porción

INGREDIENTES

- 30 gramos de leche de coco
- 1 cucharada sopera, queso rallado de queso Parmesano (13 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 200 gramos de calabaza, cruda
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar la calabaza, la zanahoria y la cebolla colorada en horno hasta que estén tiernas y doradas.
- 2º Licuar con batidora de mano los vegetales junto con caldo o agua, el aceite y la leche de coco hasta formar consistencia cremosa homogénea.
- 3º Condimentar con nuez moscada, pimienta, sal y tomillo.
- 4º Servir con queso parmesano rallado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (357 g)	% DDR
ENERGÍA	84 kcal	301 kcal	15 %
PROTEÍNA	2 g	8 g	16 %
H. CARBONO	5 g	19 g	7 %
AZÚCARES	4 g	14 g	16 %
GRASA	6 g	20 g	28 %
GRASAS SATURADAS	3 g	9 g	47 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	28 %
SODIO	40 mg	143 mg	6 %