

CREMA DE CALABACIN

INGREDIENTES: (PARA 20 RACIONES)

- ✓ 2 quesitos -40g
- ✓ 2 patatas-340g
- ✓ 2 calabacines-600g
- ✓ 2 puerros-300g
- ✓ 4 cucharadas de Aceite de oliva-40g
- ✓ 1 cucharilla de sal-2g
- ✓ 3 litros de agua



PREPARACIÓN:

1. Lavar los calabacines puerros y patatas
2. Pelar el calabacín y la patata y trocearlos junto con los puerros
3. echar en una olla 3 litros de agua aproximadamente y 4 cucharadas de aceite
4. A continuación echar en la olla los alimentos troceados anteriormente y la sal
5. Dejar cocer durante 45min
6. Retirar del fuego y añadir las porciones de queso
7. Batir hasta que quede libre de grumos



CALIBRACIÓN (POR RACIÓN – 200g)

KCAL	40.3
PROTEINAS.....	1
GRASA TOTAL	2.2
HIDRATOS DE CARBONO.....	4
AZÚCARES	1.3
ALMIDON	2.7
FIBRA	0.7
AGS	0.4
AGM	1.4
AGP	0.25
COLESTEROL	0.5
NA	66