

# Crema de hortalizas

## CREMA DE HORTALIZAS

### INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Patatas .....	70 gr
Calabacín .....	60 gr
Zanahorias .....	50 gr
Leche .....	10 ml
Sal .....	0,75 gr



### PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Pelamos las patatas, cortamos las puntas de las zanahorias y calabacines y lavamos todas las hortalizas con abundante agua fría, una vez limpias las troceamos y quitamos la piel solo si está en mal estado.
- 2.- En un recipiente apropiado, las ponemos a hervir con un poco de agua y sal.
- 3.- Cuando estén cocidas retiramos del fuego y añadimos un poco de leche, las trituramos intentando dejar la crema lo mas suave posible.

VARIANTES: En vez de leche se le puede añadir nata líquida o algún queso cremoso, también podemos poner calabaza en vez de zanahorias e incluso ambas.

### APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
75	3	50	23	596

\* Vit A (µg) Equivalente Retinol

