

## **Crema de calabaza y zanahoria (EII Etapa recuperación)**



### **Ingredientes para 4 personas**

- 200 gramos de Calabaza
- 200 gramos de Zanahoria
- 2 piezas de Caldo vegetal (20 grs./pieza)

### **Preparación**

- 1) Pelar la calabaza y la zanahoria. Cortarlas en trozos.
- 2) Preparar el caldo.
- 3) Incorporar las verduras al caldo y continuar la cocción hasta que las hortalizas estén tiernas.
- 4) Licuar con una licuadora y añadirlo nuevamente al fuego hasta que hierva.

### **Valor nutricional (por ración)**

Valor energético: 25,23 Kcal.; Proteínas: 0,76 g; Hidratos de carbono: 4,81 g;  
Grasas: 0,31 g;