Crema de calabacín con fideos



Ingredientes para 4 personas:

500 ml de caldo vegetal o agua
1 puñadito de fideos de arroz
3 calabacines medianos
2 puerros
1 cebolla pequeña
3 cdas de aceite de oliva virgen
nuez moscada
pimienta
sal

Preparación:

Se corta la cebolla en láminas finas, se pelan los puerros y se cortan en rodajas finas y los calabacines en rodajas finas también. Se rehoga la cebolla, cuando se ablande, se añaden los puerros y cuando estén blandos se añaden los calabacines y se remueve todo. Se cubre con el caldo, salpimenta y añade una pizca de nuez moscada. Cuando rompa a hervir se añaden los fideos, se tapa y se baja el fuego. Antes de triturar se añaden un par de cucharadas de aceite de oliva virgen.

1 Ración

Calorías	Proteínas	Hidratos	Grasas	Colesterol
72	4 g	10 g	2 g	0 mg

XIMENA LOAYZA
NUTRICIONISTA

ximenalolayza_dn
ximena.lza.coello@gmail.com
622034524