Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



SOPAS Y CREMAS · VEGANO

Crema de calabacín

30min · 4 raciones · 175 kcal

Ingredientes

- **2** Calabacines en rodajas
- Cebolla en cuartos
- **1** Patata grande en dados
- **2** Puerros en rodajas
- **500ml** de caldo de verduras
- Sal
- Pimienta
- Aove

POR RACIÓN

Proteínas	**4,4 g**
Grasas	**7,1 g**
Hidratos	**26 g**
Fibra	**4,1 g**

Elaboración

1. Ponemos todas las verduras en un recipiente apto para horno, añadimos el caldo, pimienta, sal, aove y llevamos al horno a 180 grados durante 30 minutos.
2. Retiramos, trituramos, servimos y lista para disfrutar.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya