



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

CREMA DE PALMITO

1 porción

INGREDIENTES

- ¼ de taza de zanahoria en cubos
- ¼ de taza de cebolla picada
- ½ cucharadita de mantequilla
- ½ cucharada de harina
- 3 palmitos cortados en trozos
- ¼ de taza de leche descremada
- ¼ de taza de agua
- ½ cucharadita de crema
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

1. Cocinar en una olla zanahoria y cebolla con mantequilla, agregar harina.
2. Licuar lo anterior con palmitos, leche, agua y crema.
3. Cocinar a fuego bajo y salpimentar.
4. Servir con unos cubitos de pan tostado en el horno.

	1 porción
Energía (kcal)	112.6
Proteínas (g)	4.25
Hidratos de Carbono (g)	12.5
Fibra (g)	1.55
Lípidos (g)	4.43
Colesterol (mg)	14.45