

## CREMA DE VERDURAS

INGREDIENTES	Para 4 personas	Por persona
• Patata mediana	200 g.	50 g.
• Cebolla pequeña	200 g.	50 g.
• Calabacín	200 g.	50 g.
• Zanahoria	150 g.	37,5 g.
• Tomate	150 g.	37,5 g.
• Hoja de laurel	1 uds.	
• Sal	Al gusto	
• Tomillo	Al gusto	
• Jamón serrano	10 g.	2,5 g.

### ELABORACIÓN

En un cazo se pone 1/2 l. de agua y cuando hierva se ponen todos los ingredientes, menos el jamón y se le pone una pizca de sal. Cuando estén cocidos, se pasan por el pasapurés, añadiéndole agua de la cocción hasta que alcance la textura deseada.

Se sirve caliente, incorporando el jamón cortado en tiras o figuritas de pan tostado (20 g de Pan que equivaldría a 1 Ración más de hidratos de carbono).

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Kilocalorías	<b>Por persona:</b> 81 Kcal.
Hidratos de Carbono	15 g.
Raciones de Hidratos de Carbono	1,5 R.
Proteínas	4 g.
Grasa	0,5 g.

Receta de: Cati Aguiló del Taller de Cocina para niños