



INGREDIENTE

S

Puerro 1 manojo

Patatas 400 g

Zanahoria 200 g

Calabaza 200 g

*Aceite de oliva 1 cucharada
sopera*

Sal 2 g

PORRUSALDA

ELABORACIÓN

Primeramente, pelamos y limpiamos las verduras.

En una cazuela ponemos un poquito de aceite. Añadimos la patata cortada en trozos irregulares y la zanahoria, en rodajas; rehogamos el conjunto y vertemos agua hasta cubrir las patatas. Ponemos la cazuela a hervir.

Una vez que el agua llega al punto de ebullición, incorporamos los puerros troceados y una pizca de sal; seguidamente, tapamos la cazuela y dejamos que hierva todo a fuego suave durante treinta minutos.

Cuando las patatas y los puerros estén ya cocidos, añadimos la calabaza pelada y cortada en dados. Dejamos cocer todo junto cinco minutos más y ya tenemos la porrusalda lista para servir.

Información nutricional por persona

144,00 kcal Energía

4,65 g Proteínas

21,50 g Hids. de carbono

5,45 g Fibra dietética

2,93 g Grasa total

0,00 mg Colesterol

227,00 mg Sodio

ALÉRGENOS

Celiaco



Carne



Altramuz



Soja



Setas



Alcohol



Cacahuete



Frutos con
cascara



Sulfitos



Huevo



Lácteos



Crustáceos



Moluscos



Pescado



Diabético



Apio



Mostaza



Granos de
sésamo

