

# Crema de guisantes



**RACIÓN:** 1 NIÑO ENTRE 4-6 AÑOS

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 30 MINUTOS DE PREPARACIÓN

**DIFICULTAD:** FÁCIL

## INGREDIENTES

- 40 g de guisantes congelados
- 40 g de puerro
- 40 g de patata
- 200 ml de agua
- sal y pimienta
- 5 ml aceite de oliva extra virgen
- 20 g queso parmesano

## PREPARACIÓN

1. Rehogar el puerro y la patata con un poco de aceite de oliva y sal, durante 15 minutos a fuego suave.
2. Añadir los guisantes y rehogar otro poco, con cuidado de que no se doren para que no pierdan su color.
3. Añadir el caldo y más agua si hiciera falta. Cocer durante 15 minutos.
4. Retirar del fuego y batir muy bien. Si hiciera falta, añadir un poco de leche (o agua para bebés menores de 12 meses).
5. Adornar con queso parmesano

<b>Nutriente</b>	<b>Aporte</b>	<b>IR</b>	<b>% AP/IR</b>
<b>Energía [kcal]</b>	<b>171</b>	<b>2140</b>	<b>8,0</b>
Proteínas [g]	8,8	36	24,4
Calcio [mg]	127	800	15,9
Fósforo [mg]	171	700	24,4
Magnesio [mg]	25,9	180	14,4
Hierro [mg]	1,2	10	12,0
Zinc [mg]	1,1	10	11,0
Yodo [µg]	11,1	130	8,5
Flúor [µg]	6,5	1500	0,4
Selenio [µg]	1,4	30	4,7
Vit. B1 Tiamina [mg]	0,17	0,86	19,8
Vit. B2 Riboflavina [mg]	0,13	1,3	10,0
Vit. B6 Piridoxina [mg]	0,26	1,1	23,6
Vit. B12 Cianocobalamin [µg]	0,27	1,7	15,9
Eq. Niacina [mg]	2,8	14,1	19,9
Ac. Fólico [µg Actividad]	65,1	250	26,0
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	19,2	55	34,9
Ac. Pantoténico [mg]	0,31	4	7,8
Biotina [µg]	0,84	14	6,0
Vit. A [µg Eq. de retinol]	111	700	15,9
Vitamina D [µg]	0,034	5	0,7
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	1,4	8	17,5
Vitamina K [µg]	29,3	30	97,7