

CREMA DE LECHUGA

1 porción

INGREDIENTES

- 3 tazas de lechuga en cubitos
- Caldo de pollo sin grasa
- ¼ cucharadita de aceite vegetal
- ¼ pieza de cebolla picada finamente
- 2 cucharaditas de mayonesa a base de leche
- ¼ cucharada de mejorana seca
- ½ papa cocinada en cubitos

PROCEDIMIENTO

1. Cocinar la lechuga en caldo de pollo. Licuar y colar.
2. Calentar el aceite en una olla y acitronar la cebolla.
3. Agregar el licuado anterior junto con mayonesa y mejorana.
4. Dejar cocinar por 3 minutos a fuego bajo.
5. Servir con la papa como guarnición.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	160
Proteínas (g)	5
Hidratos de Carbono (g)	25
Fibra (g)	5
Lípidos (g)	5
Colesterol	13