



# CREMAS DE VERDURAS

## una forma perfecta de aumentar la ingesta de verduras

### I. Crema blanca de puerro y coliflor



#### Propiedades nutricionales:

El principal componente del puerro y la coliflor es el agua, convirtiendo esta crema en una opción ideal para la hidratación. También ambos alimentos son ricos en vitamina C, que hacen que sea una crema con propiedades antioxidantes.

**¡AÑÁDELE SEMILLAS DE CHÍA POR ENCIMA PARA AUMENTAR EL APORTE DE FIBRA!**

### 2. Crema naranja de calabaza y zanahoria



#### Propiedades nutricionales:

Tienen un alto contenido en carotenoides, que son los pigmentos responsables de la coloración naranja. En concreto, es rica en carotenoides con actividad provitamínica A, contribuyendo al mantenimiento de la visión, la piel y las mucosas en condiciones normales.

**¡AÑÁDELE POLVO DE FRUTOS SECOS POR ENCIMA PARA AUMENTAR EL APORTE DE MINERALES COMO EL FÓSFORO, POTASIO, MAGNESIO Y ZINC!**

#### Propiedades nutricionales:

Estas verduras tienen un bajo contenido calórico, pero son ricas en nutrientes y vitaminas. Los espárragos verdes son ricos en folatos, un nutriente del complejo de la vitamina B que el cuerpo necesita para funcionar y mantenerse sano. Además, tanto los espárragos como el calabacín son ricos en vitamina C.

**¡AÑÁDELE QUESO GRATINADO POR ENCIMA PARA AUMENTAR EL APORTE DE CALCIO!**

### 3. Crema de calabacín y espárragos verdes

