

CREMA DE COL LOMBARDA Y MANZANA



| Fácil



| 30 min.



| 4 raciones



| 1,05 €/ración

INGREDIENTES

- 1 col lombarda
- 1 cebolla morada
- ½ puerro
- 2 manzanas
- 3 dientes de ajo
- 1c.s. aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta



Foto: pexels


ALÉRGENOS

ESTA RECETA NO CONTIENE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA

ELABORACIÓN

1. Trocear el puerro y la cebolla, y picar los ajos.
2. Poner una olla al fuego con unas gotas de aceite. Pochar el puerro, cebolla y ajos.
3. Lavar y trocear la col lombarda. Añadir a la olla y rehogar unos minutos.
4. Pelar y trocear una manzana y media. Añadir a la olla.
5. Cubrir con agua y agregar la sal y pimienta al gusto. Llevar a ebullición.
6. Hervir durante 10 min.
7. Triturar hasta dejar una textura fina y homogénea.
8. Cortar la media manzana que queda, y usar como decoración al emplatar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía 52 Kcal	hidratos de carbono 10,4 g	azúcares 5,78 g	Grasas 1,3 g	grasas saturadas 0,19 g	Proteínas 1,29 g	Fibra 2,3 g	Sal 0,3 g
---	---------------------------	--------------------------------------	---------------------------	------------------------	-----------------------------------	----------------------------	-----------------------	---------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Aprovecha la piel de manzana, ponla en el agua hirviendo cuando vayas a hacer infusiones para aromatizarlas.
- Usa la piel de manzana como abono para las plantas.

CONSEJOS CONSCIENTES

- La col lombarda tiene un alto contenido en fibra que favorece al tránsito intestinal, así como un bajo contenido en grasas y un aporte vitamínico alto
- La manzana nos aporta vitaminas B1 y B6. Además, es fuente de minerales como fósforo y potasio.