

# CREMA DE CASTAÑAS Y CHAMPIÑONES



| Fácil



| 30 min.



| 4 raciones



| 1,15 €/ración

## INGREDIENTES

- 300 g champiñones
- 10 castañas
- 1 l caldo de pollo
- 3 dientes de ajo
- 1 puerro
- 20 ml nata líquida
- 15 ml aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta



FOTO: Pexels

## ALÉRGENOS



FRUTOS  
DE CÁSCARA




LACTEOS

## ELABORACIÓN

1. Lavar y trocear los champiñones (todos salvo 2 champiñones). Reservar.
2. Hacer un corte en las castañas y cocinarlas 7 min. en el microondas o en una sartén.
3. Limpiar y trocear el puerro. Pelar y picar los ajos.
4. Poner una olla a calentar con un poco de aceite. Rehogar el puerro y los ajos picados.
5. Añadir los champiñones y 8 castañas peladas. Cocinar unos 5 minutos.
6. Incorporar el caldo de pollo, dejar cocinar unos 15 min desde la ebullición.
7. Añadir la nata, y apagar el fuego tras 2 min.
8. Salpimentar al gusto, batir hasta que quede una textura de crema, sin trozos.
9. Coger los champiñones sobrantes, hacer láminas y rehogar en una sartén con un poco de aceite.
10. Pelar las castañas reservadas y añadir a la sartén hasta que se doren.
11. Emplatado la crema y decorar con los champiñones y castañas.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	<b>energía</b> 107 Kcal	<b>hidratos de carbono</b> 9,2 g	<b>azúcares</b> 4 g	<b>Grasas</b> 5,6 g	<b>grasas saturadas</b> 1,3 g	<b>Proteínas</b> 3,4 g	<b>Fibra</b> 3,1 g	<b>Sal</b> 0,6 g
---	----------------------------	-------------------------------------	------------------------	------------------------	----------------------------------	---------------------------	-----------------------	---------------------

## NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Elige productos a granel de esta manera comprarás solo la cantidad que necesites evitando desperdicio de alimentos.
- Al comprar a granel puedes utilizar tu propio envase , consiguiendo así reducir la cantidad de bolsas y envases que se producen.

## CONSEJOS CONSCIENTES

- Las castañas son un alimento saciante, fuente de minerales y fibra con poca grasa.
- Consume castañas los meses de octubre a diciembre, esta es la mejor temporada, aunque se puede prolongar al invierno.