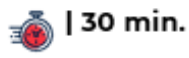


## CREMA DE BONIATO Y CHAMPIÑONES



### INGREDIENTES

- 2 boniatos
- 1 puerro grande
- 200 g calabaza
- 4 dientes de ajo
- 200 g champiñones
- 600 ml caldo de verduras (provechamiento)
- Sal y pimienta
- Comino molido
- Aceite de oliva virgen extra



### ALÉRGENOS

**ESTA RECETA NO CONTIENE ALERGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA**

### ELABORACIÓN

1. Calentar un poco de aceite en una olla. Picar el puerro y 2 ajos. Rehogarlos en la olla.
2. Pelar los boniatos y la calabaza y trocearlos en dados.
3. Añadir el boniato y la calabaza a la olla junto con la sal, pimienta y comino al gusto. Rehogar.
4. Añadir el caldo de verduras. Cuando empiece a hervir, bajar a fuego medio y cocinar unos 20 min. Batir hasta que quede textura suave.
5. Mientras tanto, trocear los champiñones y rehogarlos con los 2 ajos restante previamente picados.
6. Servir un plato de crema añadiendo una porción de champiñones.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| <br>por ración | energía  | hidratos de carbono | azúcares | grasas | grasas saturadas | proteínas | fibra | sal   |
|---|----------|---------------------|----------|--------|------------------|-----------|-------|-------|
|   | 235 Kcal | 37,9 g              | 18,5 g   | 6 g    | 0,9 g            | 4,1 g     | 6,7 g | 0,9 g |

## NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- La crema se puede congelar, si haces de más guárdala para otra ocasión.

### CONSEJOS CONSCIENTES

- Haz el acompañamiento con cualquier seta de temporada, níscalos o *boletus* pueden ser una buena opción.
- El boniato es una buena fuente de vitaminas, minerales y ácido fólico.