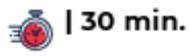


CREMA DE BONIATO Y CHAMPIÑONES



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

 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.