

CREMA DE BRÓCOLI CON AVELLANAS



| Fácil



| 50 min.



| 4 raciones



| 0,75 €/ración

INGREDIENTES

- 100 g cebolla
- 300 g tallo y hojas de brócoli
- 250 g patata
- 1 puerro
- 1 diente de ajo
- 30 g avellanas sin piel
- 750 ml agua
- Nuez moscada
- Sal y pimienta
- 2 c.s. aceite de oliva virgen extra



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Picar la cebolla, el puerro y el ajo.
2. Poner una sartén al fuego con un poco de aceite y rehogar la cebolla, el puerro y el ajo.
3. Cortar las hojas verdes del tallo de brócoli y reservar.
4. Picar el tallo y añadirlo a la sartén.
5. Añadir sal y nuez moscada, mover y dejar cocinar tapado a fuego lento.
6. Pelar las patatas y cortar en cubos pequeños. Añadir a la sartén. Dejar cocinar tapado a fuego lento durante 30 min. removiendo de vez en cuando.
7. Añadir el agua y llevar a ebullición. Triturar.
8. Agregar las hojas del brócoli y hervir 15 min.
9. Picar las avellanas en trozos grandes.
10. Servir la crema, espolvorear con pimienta y echar un poco de avellana.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
Por ración	141 Kcal	13,1 g	5,6 g	7,2 g	0,8 g	3,8 g	4 g	0,5 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Cuando planifiques las recetas de la semana, ten en cuenta que puedes usar los “desperdicios” de algunas verduras para otro día.
- Recuerda comprar los frutos secos a granel.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Elige frutos secos al natural o tostados, son más nutritivos y con menos grasas que los fritos.
- Si prefieres que las hojas no estén visibles, añádelas a la vez que las patatas.