

CREMA FRÍA DE ESPÁRRAGOS



| Fácil



| 40 min.



| 4 raciones



| 2,05 €/ración

INGREDIENTES

- 2 patatas
- 1 manojo de espárragos
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 100 ml vino blanco
- 1 c.s. mostaza dulce
- 1 yogur natural
- 4 rebanadas de pan
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva virgen extra



ALÉRGENOS



CONTIENE
GLUTEN



MOSTAZA



E-X
DIOXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS




LACTEOS

ELABORACIÓN

1. Pelar, lavar y cortar las patatas. Limpiar, lavar y trocear el puerro y la cebolla
2. Limpiar los espárragos, lavarlos y cortarlos, reservando algunas puntas.
3. Sofreír la cebolla y el puerro 6 minutos en 2 cucharadas de aceite.
4. Incorporar las patatas, los espárragos y los 100ml de vino. Sazonar, cubrir con agua, y dejar cocer durante 15 minutos.
5. Triturar todo, añadir la mostaza y volver a batir hasta que quede incorporada. Dejar enfriar.
6. Trocear el pan y saltear junto con las puntas de espárrago en una sartén con 1 cucharada de aceite durante 4 minutos, hasta que empiece a dorarse.
7. Servir en cuencos añadiendo 1 cucharada de yogur y otra del salteado de puntas de espárragos y pan.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía 153 Kcal	hidratos de carbono 22 g	azúcares 5,0 g	Grasas 3,0 g	grasas saturadas 1,0 g	Proteínas 4,4 g	Fibra 4,4 g	Sal 0,8 g
---	----------------------------	------------------------------------	--------------------------	------------------------	----------------------------------	---------------------------	-----------------------	---------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- La crema se puede congelar, si haces de más guárdala para otra ocasión.
- Compra las especias a granel, puedes llevar tus propios envases para reducir residuos.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Compra tus frutas y verduras de productores locales, así reduces la huella de carbono.
- Los espárragos destacan por su contenido en fibra, así como sus propiedades diuréticas y antioxidantes.