

LULAS CON PIMIENTOS



Fácil



30 min.



2 raciones



1,05 €/ración

INGREDIENTES

- 1 calabacín grande
- 1 puerro
- 75g queso azul
- 1 c. s. de aceite de oliva virgen extra
- Perejil
- Pimienta
- Sal



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Lavar el calabacín y el puerro y córtalos en rodajas.
2. Colocar en una olla una cucharada de aceite y sofríe los vegetales durante 3 minutos.
3. Colocar sal, cubre con un poco de agua y deja cocinar unos 12 minutos.
4. Añadir el queso azul y espera más 3 minutos.
5. Batir la mezcla con una batidora hasta obtener una crema. Se puede adicionar un poco más de agua si la mezcla ha quedado muy espesa.
6. Espolvorea por encima con pimienta y perejil picadito.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	81 kcal	12,9 g	0,5 g	26,6 g	16 g	12 g	5,2 g	1 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- El calabacín y el puerro son dos productos de esta temporada. Puedes aprovechar para comprar más cantidad a un precio más razonable y congelar una parte para futuras recetas.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Puedes sustituir el queso azul, por queso de cabra u otro queso menos graso.