



| Fácil



| 25 min.



| 2 raciones



| 1,5 €/ración

INGREDIENTES

- ½ patata
- 1 pera
- ½ cebolla
- 1 puerro
- 2 c.s. aceite de oliva virgen extra
- sal
- 1 c.s. pimienta Negra



ALÉRGENOS

Esta receta no contiene alérgenos de declaración obligatoria.

ELABORACIÓN

1. Cortar el puerro y media cebolla en tiras finas
2. Colocar en una olla, el aceite de oliva y cuando se caliente, echa el puerro y la cebolla y deja que se cocinen, a fuego suave durante 5 minutos.
3. A continuación, echa a la olla la pera cortada en trozos y deja que se poche.
4. pasados un par de minutos, añade la patata troceada y llena la olla con agua, hasta que queden las verduras cubiertas. echa sal y pimienta y deja que se cocine todo a fuego suave. pasados 15 min seguramente tus verduras estén tiernas (pincha con un tenedor para comprobar).
5. una vez estén listas, con una batidora Tritura todo bien y listo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| Por ración | Energía 148kcal | Hidratos de carbono 22,9 g | Azúcares 10,8 g | Grasas 3,5 g | Grasas saturadas 0,5 g | Proteínas 3,5 g | Fibra 5,7 g | Sal 4g |
|------------|--------------------|-------------------------------|--------------------|-----------------|---------------------------|--------------------|----------------|-----------|
|------------|--------------------|-------------------------------|--------------------|-----------------|---------------------------|--------------------|----------------|-----------|

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!



- Para esta receta, utiliza esa pera madura que tienes en la nevera.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Compra en mercados locales tus frutas y verduras.