

## CALDO VERDE



| Fácil



| 35 min.



| 6 raciones



| 0,55 €/ración

### INGREDIENTES

- 300 g col forrajera o acelgas
- 2 patatas grandes
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 2 c.s. aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Agua




### ALÉRGENOS

**NO CONTIENE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA**

### ELABORACIÓN

1. Pelar la cebolla y el ajo, picarlos en trozos grandes y rehogar en una olla con dos cucharadas de aceite.
2. Lavar bien las patatas y cortar en cubos sin pelar.
3. Añadir a olla con un poco de sal, y cocinar durante 10 minutos aproximadamente.
4. Añadir agua caliente hasta casi cubrir las patatas. Hervir hasta que las patatas estén blandas.
5. Batir hasta tener textura de crema.
6. Cortar la col o las acelgas en juliana muy fina. Añadir a la crema y hervir 4 minutos aproximadamente.
7. Servir caliente.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	160 kcal	23g	3g	7g	1g	4g	3g	2g

## NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Esta receta se puede hacer con cualquier tipo de verdura crucífera, aprovechando todas las partes para evitar desperdicio.

### CONSEJOS CONSCIENTES

- Esta receta es perfecta para el invierno. Las verduras crucíferas de color verde, como las acelgas y la col forrajera son ricas en fibra, potasio, fósforo, calcio, vitamina c y hierro. El ideal es comerlas en crudo o poco cocinadas para preservar sus nutrientes.
- Utiliza tapa en las ollas y sartenes cuando cocines, el proceso será más rápido y habrá menos uso de electricidad o gas.