

CREMA FRÍA DE PUERRO Y PATATA



| Fácil



| 45 min.



| 4 raciones



| 0,50 €/ración

INGREDIENTES

- 500 g patata
- 400 g puerro
- 100 g cebolla
- 2 dientes de ajo
- 100 ml leche semidesnatada
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Lavar y cortar los puerros, las patatas y la cebolla en trozos pequeños.
2. Sofreír la cebolla y, a continuación, añadir el puerro. Pasados 5 minutos, añadir las patatas y rectificar de sal y pimienta. Dejar al fuego durante 5 minutos más.
3. Verter el agua suficiente para cubrir las verduras y dejar cocer durante 30 minutos.
4. Una vez cocidas, escurrir y reservar el caldo. Triturar y añadir el caldo reservado hasta conseguir la consistencia deseada. A continuación, añadir la nata líquida y mezclar muy bien. Reservar la crema dentro de la nevera.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
por ración	133 Kcal	20 g	5,4 g	3,3 g	0,6 g	4,2 g	3,5 g	0,8 g



SALUD+SOSTENIBILIDAD+CONOCIMIENTO

- Si eres intolerante a la lactosa, puedes hacer esta misma crema sin leche, o con leche sin lactosa.
- ¡UTILIZA TODO EL PUERRO! Si prefieres no poner la parte verde del puerro en esta crema, guárdalo para hacer otra crema de verduras o caldo.