Crema de coliflor con nuez moscada y pimentón dulce



Ingredientes para 4 personas:

500 ml de caldo vegetal o agua
1 coliflor de tamaño mediano
2 patatas
1 nabo pequeño
aceite de oliva, sal
pimienta blanca
1 cebolla
2 rebanadas de pan integra
1 hoja de laurel
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharadita de pimentón dulce
nuez moscada

Preparación:

Se rehoga la cebolla, se añade la coliflor, el nabo y las patatas, se añade el caldo, el laurel y la sal.
Cuando rompa a hervir se deja cocer a fuego lento durante 20 minutos, después se retira la hoja de laurel, se agrega la pimienta y la salsa de soja y se tritura todo. Antes de servir se dora el pan seco y se añade cortado a dados, adornándola finalmente con el pimentón dulce.

1 Ración

Calorías	Proteínas	Hidratos	Grasas	Colesterol
235	5 g	19 g	15 g	0 mg

XIMENA LOAYZA
NUTRICIONISTA

ximenalolayza_dn
ximena.lza.coello@gmail.com
622034524