Crema de espinacas



Ingredientes para 4 personas:

600 ml de caldo vegetal
350 ml de leche o bebida vegetal de avena
500 g de espinacas
1 pimiento rojo pequeño
aceite de oliva virgen
nuez moscada
1 puerro
1 cebolla pequeña
2 cdas de crema de leche
2 cdas de harina integral
60 g de mantequilla
pimienta blanca y sal

Preparación:

Se calienta la mantequilla en un recipiente con aceite de oliva y se fríen la cebolla y el puerro cortados, cuando estén blandos se les agregan las espinacas durante 10 min.

Pasado este tiempo, se añade la harina y se mezcla bien con el resto de los ingredientes. Se incorpora el caldo de verduras, dejándolo cocer hasta que espese.

Se añade la leche o bebida vegetal, la sal y la pimienta. Se tapa y se deja cocer a fuego lento unos 20 min, cuando se enfría se le añade la nuez moscada y se tritura.

1 Ración

Calorías	Proteínas	Hidratos	Grasas	Colesterol
301	7g	10 g	24 g	57 mg

XIMENA LOAYZA
NUTRICIONISTA

ximenalolayza_dn
ximena.lza.coello@gmail.com
622034524