Crema de puerros y avena



Ingredientes para 4 personas:

750 ml de caldo vegetal o agua
500 g de puerros
(la parte blanda)
250 g de patatas
1 cucharada de cebollino
250 ml de crema de avena
pimienta blanca
sal
aceite de oliva virgen

Preparación:

Se cortan los puerros a lo largo por la mitad, se trocean y se vierten en una cazuela de fondo grueso junto con un chorro de aceite de oliva ya caliente. Se rehogan a fuego medio durante unos minutos hasta que se ablanden, pero sin que lleguen a dorarse, se agregan las patatas a los puerros rehogados, se añade el caldo a las hortalizas y se cuecen tapadas hasta que estén tiernas (25 minutos).

Se añade la crema de avena y se tritura. Antes de servir se espolvorea con el cebollino picado.

1 Ración

Calorías	Proteínas	Hidratos	Grasas	Colesterol
285	8g	30 g	14 g	0 mg

XIMENA LOAYZA
NUTRICIONISTA

ximenalolayza_dn
ximena.lza.coello@gmail.com
622034524