

Crema de setas con avellanas



Ingredientes para 4 personas:

500 ml de caldo vegetal	40 g de avellanas tostadas
300 g de champiñones	1 vasito de vino blanco
200 g de rebozuelos o rossinyols	5 cdas de aceite de oliva virgen
200 g de boletos o butlletes	pimienta, sal
200 g de cebolla	
1 diente de ajo	
60 g de avellana en polvo	

Preparación:

Se limpian las setas y se corta finamente junto con los champiñones. Se corta la cebolla a daditos y el ajo a rodajas, y se sofríen en una cucharada de aceite y una pizca de sal. Se añaden las setas y se sofríen también.

Cuando las setas estén bien cocidas se mojan con un poco de vino blanco y se deja que el alcohol se evapore durante 10 min. Se añaden la avellana en polvo y el caldo, se hierve durante 5 min y se tritura añadiendo 2 cucharadas de aceite. Se salpimienta y se añaden las avellanas y se sirven para acompañar la crema.



1 Ración

Calorías	Proteínas	Hidratos	Grasas	Colesterol
316	8 g	10 g	29g	0 mg



XIMENA LOAYZA
NUTRICIONISTA



ximenalolayza_dn



ximena.lza.coello@gmail.com



622034524