Vichyssoise (Crema fría de Puerros)



Ingredientes para 4 personas:

500 ml de caldo vegetal o agua
500 ml de bebida de avena o leche
150g de yogur natural
3 puerros medianos
1 cebolla mediana
2 patatas
2 cdas de aceite de oliva virgen
pimienta blanca
sal

Preparación:

Se rehoga la cebolla en un recipiente con el aceite de oliva bien caliente y al cabo de un rato se añaden los puerros lavados y cortados en finas rodajas (solo la parte blanca) que se fríen a fuego medio, removiendo constantemente.
Cuando estén ligeramente dorados, se agregan el caldo, las patatas peladas y cortadas y la sal y se deja cocer la mezcla, tapada, durante unos 30 min. Pasado este tiempo se retira del fuego y una vez tibia se tritura con la batidora al tiempo que se le añade el yogur, la leche y la pimienta.
Se guarda 2 o 3 horas en la nevera antes de servir.

1 Ración

Calorías	Proteínas	Hidratos	Grasas	Colesterol
234	8 g	25 g	11 g	2 mg

XIMENA LOAYZA
NUTRICIONISTA

ximenalolayza_dn
ximena.lza.coello@gmail.com
622034524