Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



SOPAS Y CREMAS · VEGETARIANO

Vichyssoise de calabacín con huevo poché

30min · 4 raciones · 267 kcal

Ingredientes

- **250gr** de puerro en rodajas (solo la parte blanca)
- **1 diente** de ajo
- **30gr** de mantequilla
- **30gr** de aove
- **850gr** de calabacín con piel en trozos
- **2** patatas medianas (aprox. 150gr) en trozos
- **600gr** de caldo de verduras
- **200gr** de leche

POR RACIÓN

Proteínas	**6,9 g**
Grasas	**17 g**
Hidratos	**26 g**
Fibra	**4,3 g**

Elaboración

1. En una cacerola ponemos el puerro, ajo, mantequilla, aove y sofreímos unos 8 min. a fuego medio-alto.
2. Incorporamos el calabacín, patata y sofreímos 6 min. a fuego medio-alto.
3. Añadimos el caldo y seguimos cocinando unos 15 min. más.
4. Por último agregamos, sal, pimienta molida, leche, trituramos y servimos con el huevo poché encima y un buen chorrito de aove.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya