Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



SOPAS Y CREMAS · VEGANO

Crema de calabacín, manzana y espinacas

4 raciones

Ingredientes

- Calabacín
- Manzana
- Albahaca
- Espinacas frescas
- Agua

Elaboración

1. Saltear el calabacín y la manzana
2. Cubrir con agua y dejar cocinar
3. Cuando las verduras estén cocinadas, añadir un puñado de albahaca y retirar del fuego
4. Añadir muchas espinacas frescas para conservar el verde intenso de la clorofila
5. Añadir más albahaca si se prefiere un sabor más aromático

RECOMENDACIONES

Añade más albahaca si te gusta más aromático.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion