Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Puerros con salsa de huevo y piquillo

15min · 2 raciones · 435 kcal

Ingredientes

PUERROS

- Puerros
- Sal gruesa
- Aceite
- Pimienta

SALSA

- **2** huevos cocidos
- **1** manzana
- Pimientos del piquillo
- Agua
- Sal
- Aceite

POR RACIÓN

Proteínas	**12 g**
Grasas	**25 g**
Hidratos	**45 g**
Fibra	**6,8 g**

Elaboración

PUERROS

1. Cortar los puerros
2. Retirar la parte de fuera para que queden más blanditos
3. Salpimentar con sal gruesa y un poco de aceite
4. Llevar a la freidora de aire a 160 grados durante unos 15 minutos

SALSA

5. Triturar en la procesadora de alimentos los huevos cocidos, la manzana y los pimientos del piquillo
6. Si queda muy espeso, añadir un poco de agua hasta lograr la consistencia deseada
7. Ajustar de sal y aceite

EMPLATADO

8. Emplatar los puerros con la salsa
9. Dejar refrigerar antes de servir para que queden más frescos

RECOMENDACIONES

Se puede servir con lascas de parmesano y una rebanada de pan con nueces tostado para rebañar.

Hecho con CookNest