Glow Bone



SOPAS Y CREMAS · VEGETARIANO

Crema de champiñones

2 raciones 287 kcal

Ingredientes

- Puerro
- Grasa buena
- Champiñones
- Ajo
- Buen caldo (sin agua)

PARA MÁS CREMOSIDAD (OPCIONAL)

- 2–4 cucharadas de leche
- Un poco de queso
- Un chorrito de nata

POR RACIÓN

Proteínas	12 g
Grasas	21 g
Hidratos	16 g
Fibra	2,5 g

Elaboración

SOFRITO

1. Sofreír el puerro con la grasa a fuego medio-bajo durante 8–10 minutos
2. Si se usa ajo crudo, añadirlo al principio con el puerro, sin quemarlo

CHAMPIÑONES

3. Añadir los champiñones
4. No tapar y dejar que suelten el agua hasta que se evapore por completo
5. Cuando ya no quede líquido, añadir el ajo confitado aplastado si se usa

CALDO Y TRITURADO

6. Cubrir justo con buen caldo, sin agua
7. Cocer suavemente durante 10–15 minutos
8. Triturar fino

CREMOSIDAD

9. Si se desea más cremosidad, añadir al final la leche, el queso o la nata
10. No hervir fuerte después

RECOMENDACIONES

Si se tapan los champiñones se cuecen; si se destapan se concentra el sabor. Añadir la leche, el queso y la nata siempre al final y sin hervir fuerte después.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Glow Bone
cooknest.app/@glow-bone · Instagram @glow_bone