

SOPAS Y CREMAS

Crema de puerro, calabacín y nueces

30min · 4 raciones · 367 kcal

Ingredientes

- 1 puerro
- 3 calabacines
- 1 patata
- 1/2 litro de caldo de pollo (o agua con 1/2 pastilla de avecrem)
- 3 lonchas de queso light
- 1 puñado de nueces
- Sal
- Pimienta molida
- Ajo en polvo
- Aceite

POR RACIÓN

Proteínas	26 g
Grasas	21 g
Hidratos	21 g
Fibra	3,6 g

Elaboración

1. Lavamos, pelamos y troceamos nuestros ingredientes a partes iguales a ser posible.
2. Lo añadimos todo a una olla con un chorreón de aceite y removemos un poco a fuego medio.
3. Añadimos sal, pimienta, ajo en polvo y removemos unos minutos.
4. Añadimos el medio litro de caldo hasta que cubra, y tapamos. (El calabacín ya de por sí suelta agua)
5. Dejamos en el fuego 30 minutos removiendo de vez en cuando y justo antes de retirarlo, añadimos el queso y las nueces.
6. ¡Batimos todo bien y servimos!

RECOMENDACIONES

Yo he puesto por encima un poco de puerros, pimienta, nueces y aceite.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta