Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



SOPAS Y CREMAS · VEGETARIANO

Crema de coliflor, pera y crujiente de puerro

20min · 2 raciones · 241 kcal

Ingredientes

- 1 puerro
- 1 pera
- Coliflor
- 2 vasos de agua o caldo para cubrir las verduras
- Sal
- Pimienta molida
- Aceite de oliva
- 1 loncha de queso light

POR RACIÓN

Proteínas	8,2 g
Grasas	10 g
Hidratos	35 g
Fibra	8,3 g

Elaboración

1. Troceamos todos nuestros ingredientes y añadimos a una olla
2. Cubrimos con agua y dejamos que se haga a fuego medio 20-25 minutos
3. Añadimos queso, sal y pimienta molida, removemos y trituramos todo con una batidora
4. Servimos con el crujiente de puerro

Hecho con CookNest

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