Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



SOPAS Y CREMAS · VEGANO

Crema de coliflor y champiñones

20min · 2 raciones · 111 kcal

Ingredientes

- 1 puerro
- 1/2 coliflor
- 250 gr de champiñones
- Sal y pimienta molida al gusto
- 2 vasos de agua o caldo para cubrirlo todo

POR RACIÓN

Proteínas	7,9 g
Grasas	1,1 g
Hidratos	22 g
Fibra	5,6 g

Elaboración

1. Troceamos todos los ingredientes y los añadimos a una olla con un poco de aceite
2. Ponemos agua o caldo y, cuando empiece a hervir, tapamos y bajamos el fuego
3. Dejamos que se haga a fuego lento durante 20 minutos y trituramos todo bien con la batidora
4. Servimos con champiñones laminados y un poco de perejil

RECOMENDACIONES

Puedes añadir una loncha de queso o quesito del caserío para conseguir más cremosidad.

Hecho con CookNest

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