Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



SOPAS Y CREMAS · VEGETARIANO

Crema de otoño

30min · 3 raciones · 318 kcal

Ingredientes

- 1 boniato asado
- 1 puerro
- 1 trozo de calabaza
- 2 zanahorias
- Unos 300 ml de agua o caldo (hasta que cubra)
- Un poquito de leche evaporada o queso en loncha (opcional)
- Sal y pimienta molida
- Aove
- 200 gramos de champiñones

POR RACIÓN

Proteínas	10 g
Grasas	9 g
Hidratos	58 g
Fibra	6,9 g

Elaboración

1. Cuando tengamos todas las verduras troceadas, las añadimos a una olla con un poco de aceite y salteamos un par de minutos a fuego medio.
2. Cubrimos con agua y dejamos que se haga 20 minutos a fuego lento.
3. Mientras, troceamos los champiñones y los salteamos en una sartén con un poco de aceite.
4. Pelamos el boniato, que ya está asado, lo añadimos al final y dejamos que se haga otros cinco minutos con un poco de leche evaporada, sal y pimienta molida.
5. Trituramos bien la crema hasta conseguir una textura perfecta y añadimos los champiñones laminados.

RECOMENDACIONES

Hay veces que también se le echa un poco de queso, y queda buenísimo.

Hecho con CookNest

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