

Crema fría de puerro y manzana



INGREDIENTES (5 RACIONES)

- 6 puerros (la parte blanca)
- 4 o 5 manzanas
- 60 g de aceite
- 1 litro de caldo de pollo
- 200 ml de nata de cocinar o leche evaporada
- Sal
- Nuez moscada



ELABORACIÓN

Se calienta el aceite en una cazuela.

Se lava y se trocea el puerro, a continuación se agrega al aceite.

Posteriormente, se pelan, se trocean las manzanas y se añaden.

Se añade el caldo, un poco de nuez moscada y sal.

Se cocina durante unos minutos y se ajusta de sal.

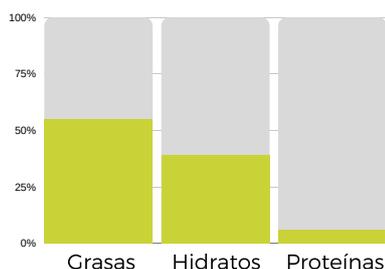
Tras unos minutos de cocción se añade la nata o leche evaporada y se sigue cocinando.

Una vez cocinado todo se tritura, y si se quiere que quede más fina se puede pasar por el chino.

Enfriar (espesará). Y ya estaría lista esta receta de crema fría de puerro y manzana.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	306.72 kcal	48.38 kcal
Grasas	20.35 g	3.21 g
Hidratos	32.38 g	5.11 g
Proteínas	5.09 g	0.8 g
Fibra	9.06 g	1.43 g
Sal	2.78 g	0.44g



Consejo:

Se puede acompañar con virutas de jamón tostado para que quede crujiente

