



Fácil



35 min



4

## Crema de espárragos casera



### Raciones y nutrición

**196** kcal / ración de las cuales:

<span style="color: orange;">●</span> HIDRATOS	28%	14 gr.	56 Kcal
<span style="color: teal;">●</span> GRASAS	55%	12 gr.	108 Kcal
<span style="color: red;">●</span> PROTEÍNAS	17%	7 gr.	28 Kcal



### Prepara esta receta

#### PREPARACIÓN

Lavar los espárragos, eliminar la parte fibrosa y cortarlos en trocitos.

Pelar la patata y cortarla en octavos.

Saltear los espárragos y la patata en la mantequilla unos 5 min a fuego suave. Reservar alguna punta de espárrago para decorar.

Añadir leche evaporada, 600 ml de agua y salpimentar. Cocer tapado unos 20 min.

Triturar hasta obtener una crema fina.

Servirla en cuencos con las puntas de espárragos reservadas.

#### CONSEJO NUTRICIONAL

Los espárragos verdes son fuente importante de ácido fólico, nutriente que ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga. La leche y la mantequilla enriquecen la receta con calcio y vitaminas A y D.

#### CONSEJO CULINARIO

Servirla fría o caliente y con unos dados de pan tostado. Puede hacerse cambiando la mantequilla por AVOE.

#### INGREDIENTES

- 196 ml (1 brik peq.) de Leche evaporada para cocinar IDEAL
- 400 g de espárragos verdes
- 40 g de mantequilla
- pimienta
- 600 ml de agua
- 200 g de patata
- sal