



Fácil



35 min



4

## Crema de zanahoria y puerros

### Raciones y nutrición

**192** kcal / ración de las cuales:

<span style="color: yellow;">●</span> HIDRATOS	33%	16 gr.	64 Kcal
<span style="color: teal;">●</span> GRASAS	56%	12 gr.	108 Kcal
<span style="color: red;">●</span> PROTEÍNAS	11%	6 gr.	24 Kcal

### Prepara esta receta

#### PREPARACIÓN

Pelar los puerros y las zanahorias y cortar en rodajas.

Calentar el aceite y rehogar las verduras a fuego suave durante unos 10 minutos, removiendo de vez en cuando.

Disolver la pastilla de caldo en el agua caliente y verter el caldo. Cocer a fuego medio unos 15 minutos, con la olla tapada (hasta que las zanahorias estén tiernas). Añadir la pimienta. Separar medio vaso del caldo de la cocción.

Añadir la leche evaporada, y triturar hasta dejar una crema fina. Ir añadiendo el caldo reservado, hasta dejar la consistencia deseada. Rectificar de sal si es necesario.

#### CONSEJO CULINARIO

Freír unas tiritas de puerro para decorar.

#### INGREDIENTES

- 700 ml de agua
- sal
- Pimienta negra molida
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 400 g de zanahoria
- 400 g de puerro (solo la parte blanca)
- 196 ml (1 brik peq.) de Leche evaporada para cocinar IDEAL
- 1 pastilla de Caldo de verduras MAGGI