



Fácil



35 min



4

Crema de kale con patatas y puerro



Raciones y nutrición

228 kcal / ración de las cuales:

● HIDRATOS	28%	16 gr.	64 Kcal
● GRASAS	59%	15 gr.	135 Kcal
● PROTEÍNAS	13%	6 gr.	24 Kcal



Prepara esta receta

PREPARACIÓN

Limpiar el puerro y cortar en rodajas. Pelar y picar el ajo. Pelar y cortar la patata en daditos.

Limpiar las hojas de kale y cortar en trozos pequeños.

Poner en una cazuela el aceite a calentar. Añadir el puerro y el ajo y sofreír unos 5 min a fuego bajo. Añadir las hojas de kale y la patata y dejar cocinar unos 2-3 min más.

Añadir el caldo de verduras, tapar la cazuela y dejar cocinar unos 8-10 min más, hasta que las verduras estén tiernas.

Salpimentar y añadir la Ideal Avena. Bajar el fuego y dejar unos 1-2 min.

Triturar y servir con los anacardos picados.

CONSEJO CULINARIO

Se pueden sustituir los anacardos por otro fruto seco al gusto. Se puede sustituir el puerro por cebolla.

INGREDIENTES

- 200 ml de IDEAL Avena
- 100 g de kale
- 200 g de patata
- 600 ml de caldo de verduras
- 200 g de puerro (sólo la parte blanca)
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 60 g de anacardos
- sal
- Pimienta negra molida