

¡RECETA SOLIDARIA!



CREMA PARMENTIER



Ingredientes para 4 personas:

700 g. de puré de papas tipo Maggi ya elaborado
1 l. caldo de pollo o verduras (puede ser de pastilla)
1 vaso de leche
Sal y pimienta
Opcional:
1 cebolla o 1 puerro
Aceite

Elaboración:

1. Pelamos el puerro o la cebolla y picamos bien.
2. Rehogamos en una cazuela con un poco de aceite.
3. Añadimos el caldo de pollo y salpimentamos, dejamos que cueza hasta que esté tierno el puerro.

4. Apartamos del fuego, añadimos el puré ya elaborado, la leche y batimos bien con la batidora.
5. Colamos por si hay algún grumo.
6. Se puede tomar fría o caliente.

Variaciones: Podemos acompañar de picatostes de pan frito o perejil picado.

VALORES NUTRICIONALES

Valor nutricional de 100 gr de PURÉ DE PAPAS EN COPOS

NUTRIENTES	MINERALES	VITAMINAS
Fibra: 6'8 Calorías: 350 Proteínas: 7'4 Lípidos: 0'8 Hidratos Carbono: 75	Hierro: 0'8mg Calcio: 12 mg Magnesio: 23 mg Potasio: 421mg	A, C, y B6.

Valor nutricional de 100 gr de LECHE

NUTRIENTES	MINERALES	VITAMINAS
Fibra: 0 Calorías: 65'4 Proteínas: 3'06 Lípidos: 1'6 Hidratos Carbono: 4'70	Hierro: 0'09 mg Calcio: 124 mg Magnesio: 11'60 mg Potasio: 157 mg Fósforo: 92 mg	A, C, D, E, K y varias del grupo B.