



CREMA FRÍA DE APIO A LA NARANJA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 1 unidad de apio
- 200 ml de zumo de naranja
- 60 g de puré de patatas
- 40 g de aceite de oliva
- 5 g de menta
- sal
- pimienta blanca
- 1000 ml de caldo de verdura

LA PREPARACIÓN

- Pon al fuego una cazuela honda con el aceite y rehoga el apio picado durante 10 minutos, a fuego medio, hasta que empiece a ablandarse. Salpimienta y agrega la mitad del caldo.
- Retira del fuego, y bate el contenido con el minipimer hasta que tenga una consistencia cremosa, agrega el resto del caldo y bate un poco más. Si ves que han quedado hilos, pasa la crema por el chino.
- Pon la cazuela de nuevo al fuego y, cuando empiece a hervir, retírala, añade los copos de puré de patatas y mezcla bien para que no queden grumos. A continuación, añade el zumo de naranja y mezcla de nuevo.
- Pasa el contenido a una sopera o a un cuenco grande, cúbrelo muy bien con papel de aluminio, de



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 10.8 g	Grasas 10.7 g
Kcal 148	Proteínas 1.6 g

modo que quede herméticamente cerrado, y déjalo reposar en la nevera durante 1 o 2 horas. Se puede servir decorado con la menta fresca picada.