



CREMA DE ESPINACAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 300 g de espinacas
- 500 g de patata
- 300 g de puerro
- 40 g de aceite de oliva
- 200 ml de nata líquida
- sal
- 2000 ml de caldo de verduras casero

LA PREPARACIÓN

- Pelar y cortar en trozos grandes las patatas.
- Pelar y trocear el puerro (la parte blanca). Lavar y trocear las espinacas.
- Rehogar en una cazuela con un poco de aceite, las espinacas y el puerro.
- Añadir la patata y cubrir con agua o caldo (unos 2 l.). En el último momento añadir la nata y remover.
- Cuando esté tierna la patata, retirar del fuego, triturar bien (pasar por el chino para conseguir una textura más fina). Salpimentar.
- Servir bien caliente, acompañada de unos costrones de pan frito.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Hidratos de carbono 19.2 g | Grasas 21.4 g |
| Kcal 308 | Proteínas 7.4 g |