



SOPA DE CREMA DE ESPINACAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 ml de caldo de verduras
- 200 ml de leche desnatada
- 10 g de fécula de maíz
- 200 g de espinacas lavadas y troceadas
- 2 ramas de apio
- 1 unidad de cebolla
- hierbas aromáticas
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Coloca en una licuadora la espinaca, la cebolla y el apio, junto con la leche desnatada y el caldo. Lleva el puré a una olla y cocina a fuego medio hasta que alcance el hervor. Deja hervir 10 minutos.
- Condimenta a gusto con las hierbas, la sal y la pimienta.
- Por otra parte disuelve la fécula de maíz en 1 cucharada de agua fría y añade a la sopa revolviendo bien.
- Sirve.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 7.5 g	Grasas 0.63 g
Kcal 52.8	Proteínas 3.9 g