



CREMA DE PUERROS Y PERAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 360 g de pera
- 100 g de puerro
- 120 g de patata
- 1000 ml de caldo de pollo
- 1 g de jengibre
- 125 ml de yogur natural desnatado
- 40 g de aceite de oliva virgen
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Lava muy bien las peras, ya que vamos a aprovechar las cáscaras. Pélalas y quítalas el corazón.
- Calienta el caldo de pollo al fuego y echa las cáscaras y los corazones de las peras, deja que hierva durante unos 15 o 20 minutos.
- Coloca en una olla el aceite, la patata cortada a cuadritos, al igual que el puerro, y las peras. Cuando estén rehogados agrega el caldo filtrado y el jengibre. Deja cocer durante unos 20 o 25 minutos.
- Cuando todo esté bien hervido, tritúralo, y añade el yogur, una pizca de nuez moscada, de pimienta y rectifica de sal si es necesario. Bate y sirve



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 15.2 g	Grasas 11.4 g
Kcal 184	Proteínas 3.7 g