

# Crema de verduras.

## Ingredientes:

-Leche entera (los que tengan intolerancia a la lactosa sustituyen a la leche por el caldo de las verduras).

-Aceite de oliva

-Quesitos (en caso de ser intolerante a la lactosa no echar este ingrediente).

-Verduras de temporada. En mi caso hemos cogido verduras y hortalizas del huerto de mis tíos, por lo tanto estos son los ingredientes ecológicos que vamos a echar en la receta. Los ingredientes que hemos puesto a hervir son:

- 1 patata
- 3 zanahorias
- 8 judías verdes
- 1 brócoli pequeño
- 1 cebolla dulce

-Agua.

-Sal.



## Elaboración:

1. Primero nos lavamos las manos y las verduras.
2. Ponemos a hervir agua con sal.
3. Mientras hierve pelamos y troceamos las verduras.
4. Las dejamos a fuego lento hasta que las verduras estén cocidas y las patatas estén blanditas.
5. Retiramos la olla del fuego.
6. Pelamos 8 quesitos y los añadimos a la olla con las verduras.
7. Quitamos parte del agua y añadimos un poco de leche.
8. Añadimos un buen chorro de aceite de oliva.
9. Trituramos hasta dejar una crema fina, sin trozos de verduras.
10. Servir en un cuenco.

## Utensilios que vamos a necesitar:

- Olla con tapa
- Cuchara de madera
- Cucharón
- Batidora
- Cuenco
- Escurridor
- Cuchillo para pelar verduras y hortalizas

## Reportaje fotográfico:



## Comentarios:

- Puedes combinar tus verduras favoritas.
- Se puede tomar frío o caliente.
- Esta indicado para todas las edades, tanto bebés como personas mayores.