

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.