



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	175 Kcal
Proteínas:	8.8 g
Grasa Total:	5.7 g
Colesterol:	14.6 mg
H. de Carbono:	21.0 g
Fibra Dietética:	2,1 g
Sodio:	489 mg

CREMA DE PUERROS CON CHAMPIÑONES SALTEADOS Y CRUTONES INTEGRALES

Ingredientes

- 2 Paquetes de puerros
- 1 Cebolla morada
- 1 Tableta de caldo de verduras MAGGI®
- 1 Litro de leche SVELTY®
- 1 Bandeja de champiñones
- 1 Tarro pequeño de crema SVELTY® (157g)
- 3 Rebanadas de pan molde integral
- Orégano
- Páprika
- Eneldo
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

Preparación

1.- Corta el puerro en rodajas ocupando hasta la mitad de la parte verde. Luego corta la cebolla en pluma y una vez lista, calienta un sartén y añade 2 cucharadas de aceite de oliva. Saltea ambas verduras durante 3 min. removiendo de vez en cuando. Condimenta con la tableta de caldo de verduras MAGGI® y añade la leche SVELTY® de una vez.

2.- Cocina a fuego medio durante 20 min. aprox. revolviendo constantemente. Entibia y lleva la preparación a una juguera, procesa a velocidad media durante unos segundos hasta conseguir una molienda de textura media. Una vez lista devuelve la preparación a la cacerola y calienta. Fuera del fuego agrega la crema SVELTY® y revuelve hasta homogenizar.

3.- Luego, corta los champiñones en cuartos y calienta una sartén con una cucharada de aceite de oliva. Saltea los champiñones durante unos segundos y condimenta con sal y pimienta a gusto. Mientras, corta el pan de molde en cuadritos y déjalos sobre una lata para horno, condiméntalos con orégano, páprika, eneldo, pimienta y

aceite de oliva. Hornea durante 15 min. aprox. dando vuelta de vez en cuando hasta dejarlos bien dorados.

4.- Una vez todo listo, sirve la crema de puerros acompañada de los champiñones salteados y los crutones recién salidos del horno.

5.- Para los chips de puerros, utiliza la parte verde de éstos, córtala en tiritas muy finas y luego fríelas en abundante aceite por un minuto. Retíralos y déjalos sobre papel absorbente.

