



CREMA SUAVE DE BETARRAGAS

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 2 Chalotas cortadas finamente
- 1 Lt de Agua caliente
- 1 Tabletas de caldo de verduras Come Bien, Vive Bien MAGGI®
- 6 Betarragas cocidas con sus tallos y hojas
- 1 yoghurt natural
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

1.- Calienta una cacerola con el aceite de oliva y saltea las chalotas cortadas finamente durante 4 min. Vierte 1 litro de agua caliente y agrega la tableta de caldo de verduras Come Bien, Vive Bien MAGGI® previamente desmenuzada, revuelve.

2.- Mientras, pasa las betarragas con sus tallos y hojas por la juguera hasta molerlas completamente. Una vez listas, agrégalas a la cacerola y cocina durante 8 min. a fuego medio revolviendo de vez en cuando.

3.- Condimenta con sal y pimienta a gusto. Al momento de servir, decora la crema con gotas de yoghurt natural Sirve de inmediato.

Sugerencia

Si deseas puedes servir con ciboulette o cilantro picado finamente.



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	94 Kcal
Proteínas:	3.5 g
Grasa Total:	5.6 g
Colesterol:	1.6 mg
H. de Carbono:	8.5 g
Fibra Dietética:	2.30 g
Sodio:	351 mg

