



POTAGE DE VERDURAS CREMOSO SIN LACTOSA

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 3 Papas medianas cortadas en cubos
- 1 Zanahoria cortada en cubos
- 2 Cebollines cortados finamente
- 1 Diente de ajo
- 3 Tazas de agua caliente
- 1 Tableta de caldo de verduras MAGGI®
- 1 Cucharadita de orégano
- 1 Paquete de espinacas
- 3 Tazas de leche SVELTY® sin lactosa
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

1.- Calienta el aceite en una cacerola y agrega las papas con las zanahorias, cebollines y ajos. Saltea durante solo unos segundos para que tome mayor temperatura. Luego, vierte de una vez las tres tazas de agua caliente y condimenta con el caldo de verduras MAGGI® orégano y pimienta a gusto.

2.- Vierte las tres tazas de leche SVELTY® sin lactosa, y cocina durante 15 minutos removiendo de vez en cuando hasta cocer las verduras al dente, agrega las hojas de espinacas sin tallos y cocina solo 2 minutos más hasta ablandarlas.

3.- Retira del fuego y deja entibar, luego procesa con la ayuda de una juguera o una mini pimer hasta moler completamente y conseguir una preparación de leve textura. Vuelve a calentar, rectifica los condimentos y sirve cuando quieras.



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	132 Kcal
Proteínas:	8.1 g
Grasa Total:	2.2 g
Colesterol:	7.2 mg
H. de Carbono:	21.0 g
Fibra Dietética:	3 g
Sodio:	584 mg

Sugerencia

Puedes acompañar este preparación con crutones



integrales para otorgar toques crocantes a la preparación

