

Crema de brócoli con espinacas

(3 porciones)



✓ Paso a paso:

- Picar la cebolla en cubitos, rallar la zanahoria y picar el ajo.
- En una sartén con aceite de oliva, sofreír. Luego, reservar.
- En una licuadora, procesar la espinaca con el brócoli y la leche.
- A la mezcla, agregar el sofrito, pimienta y sal, y volver a licuar.
- Si desea que la crema quede más licuada, puede agregar el agua de cocción de la espinaca a gusto.
- Calienta la crema a fuego lento por unos minutos y estará lista para servir!

✓ Ingredientes:

Brócoli cocido
2 taza

Espinaca cocida
1 taza

Zanahoria
1/2 unidad pequeña

Cebolla
1/4 unidad mediana

Leche descremada
1/2 taza

Ajo
1 diente

Aceite de oliva
2 cucharaditas

Sal y pimienta
A gusto

✓ Aporte nutricional: (por porción)

Energía: 96 kcal Proteínas: 6,0 g H. de Carbono: 10,8 g Grasas: 4,5 g Fibra: 4,3 g

✓ Costo: \$335

Esta crema tiene un bajo aporte energético, por lo que puedes consumirla como entrada en el almuerzo. Además, gracias a sus ingredientes, tiene un alto aporte de vitamina A.

Crema de zapallo camote

(3 porciones)



✓ Paso a paso:

- Picar la cebolla en cubitos, rallar la zanahoria y picar el ajo.
- En una sartén con aceite de oliva, sofreír. Luego, agregar el zapallo y la papa, sofreír por unos minutos, agregar la sal y pimienta a gusto.
- En una olla, incorporar el sofrito más 1/2 litro de agua, el caldo de ave y dejar hervir. Luego, bajar el fuego y cocinar por unos 25 minutos.
- En una licuadora, procesar la crema hasta lograr la consistencia deseada.
- Calentar la crema a fuego lento por unos minutos y estará lista para servir!

✓ Ingredientes:

Zapallo camote
300 gr

Cebolla
1/2 unidad mediana

Ajo
1 diente

Papa cocida sin cáscara
1/2 unidad

Zanahoria
1 unidad mediana

Caldo de ave
1 1/2 taza

Aceite de oliva
1 cucharada

Sal y pimienta
A gusto

✓ Aporte nutricional: (por porción)

Energía: 163 kcal Proteínas: 4,8 g H. de Carbono: 34,1 g Grasas: 3,2 g Fibra: 1,9 g

✓ Costo: \$164

El zapallo camote presente en esta preparación es un alimento con alto valor nutricional, gracias al contenido de vitaminas A, del complejo B, C y E, cumpliendo funciones antioxidantes y mejorando la visión.