

CREMAS

Hablemos de comer sano





Copyright © 2021 Dani Giménez

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida de ninguna forma o manera, incluida la fotocopia, grabación, o cualquier otro método electrónico o mecánico, sin el consentimiento expreso del autor

Brócoli



- 500 gramos de brócoli
- 100 gramos de queso crema 0%
- Cucharadita de pimienta negra
- 1 litro de caldo de pollo
- Cucharadita de pimentón

Elaboración

- Pica la cebolla y dórala durante 10 minutos
- Añade el brócoli troceado, el pimentón, el queso, la pimienta y el caldo
- Déjalo hervir durante 20 minutos
- Bátelo y déjalo hervir durante 5 minutos más

Alcachofa



- 500 gramos de alcachofas
- Una cebolla grande
- Dos cucharadas de aceite de oliva virgen
- Jugo de lima
- Cucharada de pimienta blanca
- Cucharadita de perejil
- Cucharada de pimentón
- Medio litro de caldo de pollo

Elaboración

- Pica la cebolla y dórala
- Añade las alcachofas, la pimienta, la lima, el perejil y el caldo
- Bátelo y baja el fuego al medio durante 20 minutos

Tomate



Elaboración

- *500 gramos de tomate fresco*
- *Dos dientes de ajo*
- *Una cebolla dulce*
- *Dos cucharadas de aceite de oliva*
- *Cucharadita de pimienta*
- *Cucharadita de curry*
- *Jugo de medio limón*
- *1 litro de caldo de verduras*
- *Dora la cebolla y el ajo*
- *Añade el tomate picado y dóralo durante 5 minutos*
- *Añade el curry, la pimienta, el limón y el caldo*
- *Remuévelo y mantenlo a medio fuego durante 15 minutos*

Espárragos



Elaboración

- *400 gramos de espárragos verdes*
- *200 gramos de puerro*
- *Dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra*
- *Cucharadita de pimienta*
- *Cucharada de salsa de soja*
- *Cucharadita de tomillo*
- *Medio litro de caldo de verduras*
- *Pica el espárrago y el puerro en trozos pequeños y cocínalos durante 20 minutos*
- *Añade la salsa de soja, la pimienta, el tomillo y el caldo*
- *Remuévelo y mantenlo a medio fuego durante 20 minutos*

Calabacín



Elaboración

- *1 kilo de calabacín*
- *Medio kilo de puerro*
- *Medio litro de caldo de verduras*
- *100 gramos de queso crema light*
- *Cucharadita de orégano*
- *Cucharadita de pimienta*
- *Saltea el calabacín y el puerro*
- *Añade las especias, el queso y el caldo*
- *Remuévelo y déjalo cocinar durante 30 minutos*

Calabaza



Elaboración

- *500 gramos de calabaza*
- *200 gramos de cebolla dulce*
- *Dos cucharadas de aceite de oliva virgen*
- *100 gramos de queso de untar light*
- *Media cucharadita de pimienta*
- *Cucharadita de albahaca*
- *Un litro de agua o caldo de verduras*
- *Pocha la cebolla con la calabaza*
- *Añádele el queso, las especias y el caldo*
- *Remuévelo y déjalo cocinar durante 30 minutos*

Zanahoria



Elaboración

- *500 gramos de zanahorias*
- *200 gramos de cebolla dulce*
- *Dos cucharadas de aceite de oliva virgen*
- *100 gramos de queso de untar light*
- *Media cucharadita de pimienta*
- *Cucharadita de albahaca*
- *Un litro de agua o caldo de verduras*
- *Pocha la cebolla junto con la zanahoria*
- *Añade el queso, las especias y el agua*
- *Remueve todo y déjalo que se cocine durante 30 minutos*