



## CREMA DE ESPINACAS

Receta de crema de espinacas muy sencilla con queso fresco canario.

-  5 minutos
-  30 minutos
-  5 porciones

## INGREDIENTES

- 500 gramos de espinaca, cruda
- 100 gramos de queso fresco, cabra
- 1000 gramos de caldo vegetal
- 1/2 unidad mediana de cebolla (70 g)
- 1 unidad mediana de puerro, crudo (150 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 gramo de pimienta, negra

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Echar en un caldero una cuchara de aceite de oliva y sofreír la cebolla y el puerro.
- 2º Una vez estés pochados, añadir la sal, la pimienta y las espinacas y rehogar un par de minutos.
- 3º Finalmente añadir el caldo vegetal y el queso y dejar cocinar unos 20 minutos a fuego medio.
- 4º Una vez transcurrido el tiempo, triturar todo y disfrutar!

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (350 g)	% DDR
ENERGÍA	34 kcal	119 kcal	6 %
PROTEÍNA	2 g	8 g	17 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	0 g	1 g	2 %
GRASA	2 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	293 mg	1027 mg	43 %