



CREMA DE BERROS Y PIÑA DE MILLO

Crema de berros con la auténtica receta canaria sin costilla de cochino asada.

 10 minutos 30 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de berro, crudo
- 1 unidad mediana de puerro, crudo (150 g)
- 1/2 unidad mediana de patata, cruda (110 g)
- 100 gramos de guisantes
- 100 gramos de habichuelas
- 2 unidades medianas de piña de millo
- 1 litro de caldo de pollo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 2 cucharadas de postre de sal común (6 g)
- 1 gramo de pimienta, negra

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar los puerros, cortar la parte de la raíz y las hojas verdes, deshechar un par de hojas de las exteriores, lavarlo bien bajo el grifo para que no quede nada de tierra y córtalo en rodajas.
- 2º En un caldero añadir un poco de aceite de oliva y rehogar los puerros a fuego suave y removiendo para que se vayan pochando.
- 3º Mientras tanto, lavar los berros, escurrirlos y separar las hojas de los tallos, cortar los tallos en trozos medianos y reservar ambos por separado.
- 4º Cuando los puerros estén bien rehogados, añadir las papas peladas y cortadas en cuadrados y rehogar unos minutos más.
- 5º Añadir el caldo, sal y pimienta al gusto y dejarlo hasta que hierva, entonces incorpora los guisantes, las habichuelas troceadas, los tallos de los berros y las piñas de millo cortadas en varios trozos.
- 6º Dejar que se cocine todo a fuego suave hasta que la piña y las habichuelas estén blandas
- 7º Por último, añadir las hojas de los berros, remover bien y dejarlo al fuego 2 minutos más, pasado este tiempo retirarlo del fuego, separar los trozos de las piñas y triturarlo todo hasta conseguir una textura cremosa. Introducir después las piñas de millo en la crema.
- 8º Servir la crema con un trozo de piña.
- 9º Y listo! Ahora sólo queda disfrutar de esta delicia canaria.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (289 g)	% DDR
ENERGÍA	41 kcal	119 kcal	6 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	10 %
H. CARBONO	6 g	17 g	6 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	1 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
SODIO	181 mg	523 mg	22 %