

CREMA DE BRÓCOLI CON APIO

🕒 25 minutos
🍴 4 porciones

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite de maíz [5 g]
- 1.5 cucharaditas de mantequilla [6 g]
- 250 gramos de brócoli crudo
- 1/2 taza de cebolla blanca rebanada [58 g]
- 2.5 tazas de agua [600 g]
- 1.5 tazas de leche semidescremada [350 g]
- 190 gramos de media crema
- 1.5 tazas de apio crudo [152 g]
- 8 piezas de jitomate cereza [200 g]
- 1 cabeza de ajos
- 2 cucharadas de fécula de maíz [16 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calienta el aceite con 1 cucharada de mantequilla, fríe el tallo del brócoli con la cebolla, el diente de ajo y las hojas de apio hasta que cambien de color.
- 2º Licúa la preparación anterior con 1 ½ tazas de Leche, el agua, el consomé de pollo, la sal con cebolla y la fécula de maíz. Calienta lo que licuaste hasta que espese ligeramente moviendo constantemente para evitar que se pegue.
- 3º Calienta la mantequilla restante y fríe los jitomates. Sirve, decora con los jitomates y la Media Crema

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [454 g]	% DDR
ENERGÍA	41 kcal	188 kcal	9 %
GRASA	2 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	22 %
COLESTEROL	7 mg	30 mg	10 %
SODIO	15 mg	68 mg	3 %
H. CARBONO	4 g	18 g	6 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	—