

Creme de Aspargos

4 porções

Ingredientes

ou	ou
250 gramas de cebola	50 gramas de creme de leite
ou	ou
50 gramas de alho poró	5 colheres de chá de tomilho, fresco (4 g)
ou	ou
30 gramas de salsão, cru	4 colheres de chá de alecrim, fresco (3 g)
ou	ou
240 gramas de aspargo, cru	5 gramas de sal dietético
ou	ou
200 gramas de batata-inglesa	3 colheres de chá, moído de condimento, pimenta, branca (7 g)
ou	
1 copo pequeno cheio de leite de vaca desnatado (165 g)	

Método de preparo

1

Refogar na manteiga e em fogo baixo os aspargos, cebola, alho poró, salsão e a batata. Quando começarem a dourar, adicionar o tomilho, alecrim, sal, pimenta e por último, a água. Fechar a panela e deixar cozinhar até que cozinhem todos os ingredientes. Quando estejam cozidos os ingredientes, apagar o fogo, triturar todos os ingredientes e voltar ao fogo para adquirir a textura desejada. Quando a crema estiver na textura desejada, adicionar o leite e creme de leite e corrigir de sal.