



CREMA DE LOMBARDA CON ANACARDOS

Una crema ideal para los días de invierno, con un color espectacular. Perfecta como entrante para la comida, o como plato único en la cena añadiéndole unos toppings para completarla.

 4 porciones

INGREDIENTES

- 400 gramos [aprox.] de lombarda
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo (opcional)
- 50 gramos de anacardos crudos o tostados
- 1-2 cucharadas soperas de AOVE
- Agua
- Sal, pimienta y otras especias al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar la cebolla, el ajo y la lombarda y saltear unos minutos con el AOVE en una olla. Añadir los anacardos y saltear 1-2 minutos más.
- 2º Añadir agua hasta cubrir la verdura y cocer hasta que quede tierna.
- 3º Retirar el exceso de caldo si lo hubiera, y triturar con una batidora hasta que quede una crema fina y no se noten los anacardos [también se puede añadir más agua si queda demasiado espesa]. Condimentar al gusto.
- 4º Servir con un hilo de AOVE y anacardos picados por encima.
- 5º En lugar de anacardos se puede usar el fruto seco que más nos guste. También se puede completar añadiendo garbanzos tostados, dados de tofu crujiente, queso en dados, huevo cocido, picatostes...

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [338 g]	% DDR
ENERGÍA	43 kcal	144 kcal	7 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	8 %
H. CARBONO	3 g	9 g	4 %
AZÚCARES	–	–	–
GRASA	3 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	177 mg	598 mg	25 %