

Crema de espinacas y naranja

TEXTURA: Descripción BDA	B / pure fino
Descripción IDDSI	líquidos moderadamente espesos/ nivel 3



Ingredientes para 1 persona

- 70 gramos de Calabaza
- 70 gramos de Espinacas frescas
- 70 gramos de Puerro
- 1 cucharadita de oliva
- 1 cucharada sopera de Zumo de naranja natural
- 1 cucharadita de Vinagre de Jerez

Preparación

1. Pelar y lavar las verduras. Cortar a trozos.
2. Poner las verduras en una olla y cubirlas con agua. Hervir suavemente durante un mínimo de 25 minutos hasta que estén blandas
3. Escurrir las verduras
4. Añadir a las verduras, 70 ml de agua 1 cucharadita de aceite y triturar hasta conseguir un pure homogéneo.
5. Agregar a la crema 1 cucharada de zumo de naranja y una cucharadita de vinagre de jerez y remover bien

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 87,96 Kcal.; Proteínas: 2,95 g; Hidratos de carbono: 5,79 g; Grasas: 5,67 g;

Comentario

Vigilar que no haya pulpa de naranja en el zumo.