

## ECUADOR\_CREMA DE COLIFLOR Y ZANAHORIA



### Ingredientes para 4 personas

- 1/2 Cebolla
- 1/2 Coliflor
- 1 Patata
- 1/2 Pimiento verde
- 1 cucharada de Mantequilla
- 1 cucharada de Cebollino picado
- 2 Zanahorias
- 250 mililitros de Leche entera

### Preparación

- 1) Limpiar la zanahoria, y cortarla a trozos gruesos.
- 2) Cortar la coliflor en ramas. Pelar y cortar la patata a dados grandes.
- 3) En una olla poner la zanahoria, la coliflor, la patata, la media cebolla y el medio pimiento.
- 4) Cubrirlo de agua y dejar que hierva, una vez cocido (al pinchar la patata y las zanahorias tendrán que estar tiernas).
- 5) Añadir el agua, la mantequilla y la leche, triturar todo el conjunto con ayuda de una minipimer hasta que quede una crema homogénea. Decorar con el cebollino.

### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 190,47 Kcal.; Proteínas: 6,42 g; Hidratos de carbono: 23,64 g; Grasas: 7,85 g

### Comentario

Para incorporar un poco más de cuerpo a la crema le podemos añadir unos dados de queso tierno de burgos a modo de picatostes.