

Crema de judías blancas



Ingredientes para 4 personas

- 260 gramos de judías blancas
- 4 claras de huevo
- 2 ramas de apio
- 2 cebollas
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 150 mililitros de crema de bebida vegetal
- 250 mililitros de leche semidesnatada
- 1 pizca de nuez moscada

Preparación

- 1) En una olla sofreír un poco de cebolla y el apio cortados ambos a trozos grandes.
- 2) Si las judías son de bote escurrir y enjuagar.
- 3) Añadir las judías ya cocidas y el resto de ingredientes, excepto la crema de bebida vegetal. Dejarlo hervir media hora.
- 4) Pasar por la batidora junto con las claras de huevo hervidas.
- 5) Añadir antes de servir la crema de leche, sin que llegue a hervir. Decorar si se desea con perejil picado y/o láminas de trufa.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 476,28 Kcal.; Proteínas: 22,3 g; Hidratos de carbono: 29,5 g; Grasas: 26,1 g;

Comentario

Esta crema les gustará a las personas que no les gustan las legumbres, ya que tiene un sabor muy agradable y no se distingue que son judías.

Una opción es servir la crema con la clara rallada por encima en lugar de triturada.

Las judías blancas forman parte del grupo de las legumbres, y como tales constituyen una fuente excelente de fibra (celulosa y pectina), son ricas en proteínas de alto valor biológico, pobres en grasas y altas en carbohidratos. Contiene minerales como el hierro, fósforo, calcio, potasio y sodio así como vitamina C y del grupo B.

El mejor postre para los días que tomes un plato de legumbres son los yogures, pues sus bacterias facilitarían la digestión del plato.