

# CREMA DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS

2 Raciones | Nivel Fácil | 40 min

## Ingredientes

- ◆ 200g espárragos trigueros frescos
- ◆ 1 calabacín mediano
- ◆ 1/2 cebolla pequeña
- ◆ 2 dientes de ajo
- ◆ 1/2 Litro de caldo de verduras o de pollo ANETO
- ◆ 50ml leche evaporada ligera o nata de soja
- ◆ 1CS Aceite de oliva virgen
- ◆ Sal

## Consejos Well

Esta crema es ligera y deliciosa, para conseguir una comida completa puedes combinarla con semillas naturales o frutos secos y alguna proteína saludable.

## Información Nutricional

Porción de **1 porción**

Por porción	
<b>Energía</b>	<b>644 KJ</b> 154 kcal
<b>Grasa</b>	<b>9,26g</b>
Grasa Saturada	2,162g
Grasa Monoinsaturada	4,95g
Grasa Poliinsaturada	0,827g
<b>Carbohidratos</b>	<b>10,56g</b>
<b>Azúcar</b>	<b>5,98g</b>
Fibra	2,4g
<b>Proteína</b>	<b>7,16g</b>
<b>Sodio</b>	<b>69mg</b>
Colesterol	0mg
Potasio	378mg



## Paso a paso

1. Primero lavamos, troceamos y pochamos la cebolla, el calabacín y los espárragos con el aceite de oliva en una olla a fuego medio.
2. Cuando las verduras estén blanditas añadimos los dientes de ajo picados, cubrimos con el caldo y dejamos cocinar tapado a fuego medio durante 20 minutos.
3. Pasado el tiempo añadimos la leche evaporada y cocinamos 5 minutos más.
4. Dejamos templar y con ayuda de una batidora trituramos todo bien. (Pasa la crema por un colador si la quieres muy fina)
5. Rectificamos de sal si fuese necesario y disfrutamos esta deliciosa crema saludable.