

Crema de puerros

 Total:
00:45h

 Elaboración:
00:20h

**Para 1
ración:**

**259,6
kcal**

**28,9gr
HC**

**3,7gr
proteína**

**13,5gr
grasa**

**4,1gr
fibra**

Ingredientes para 4:

-  500 gramos de puerro
-  350 gramos de patatas
-  0.4 litro de agua (400 gr.)
-  4 cucharadas de aceite de oliva (52 gr.)
-  1 pizca de sal (0.4 gr.)

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

2.5 HC 0.5 proteína 1 grasa



1- Pelar, lavar y trocear los puerros y las patatas.

2- Calentar el aceite en una cazuela y rehogar los puerros y las patatas con un poco de sal.

-Añadir el agua y dejar hervir durante 15 min.

-Triturar con la batidora.

3-Servir caliente.

Comentarios:

Alternativa más saludable:

-En lugar de rehogar los ingredientes, incorporarlos sin rehogar en el agua hirviendo y mantener el fuego durante 20 min.

CONSEJO PARA LA SALUD:

Los puerros son ricos en fibra celulósica, por lo que facilitan el buen funcionamiento del intestino, estimulando sus movimientos. Combinados con la patata, que aporta suavidad y protección a las mucosas digestivas, forman esta crema saludable y de fácil digestión. Su consumo resulta especialmente beneficioso para :

-El intestino: por el efecto tonificante de los puerros. Debido a la suave textura de esta crema, su digestión resulta fácil y produce un relativo descanso en el aparato digestivo.

-El estómago: por el efecto antiácido de la patata.

-Los riñones: gracias a que la acción alcalinizante del puerro y de la patata favorece la eliminación de sustancias de desecho con la orina, y contribuye a mantener la sangre " limpia".

Autor/a:

Cristina  [@nutriciondigestiva_](https://www.instagram.com/@nutriciondigestiva_)