

Crema de Setas

Es muy recomendable comer setas, como los champiñones, porque reduce la presión arterial, producen saciedad, hidratan el organismo y pueden proteger contra el cáncer.

INGREDIENTES:

- 300g Setas (champiñones, de cardo, robellones, creps...)
- 1 Puerro
- 1v Caldo de pollo
- 1v Leche desnatada
- Una pizca de pimienta blanca molida (opcional)
- Una pizca de salvia o tomillo (opcional)
- 1 Cucharada de aceite

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Lavar y cortar por separado el puerro y las setas.
2. Rehogar a fuego lento el puerro, con el aceite, una pizca de sal, salvia y pimienta.
3. Agregar las setas y dejar que pierdan el agua (reservar alguna seta para la decoración)
4. Adicionar el caldo, llevar a ebullición.
5. Añadir la leche y triturar.