

Puré de Chirivía

*Esta receta es ideal como guarnición de platos de carne, aunque también puede ser un primer plato haciéndolo más liviano añadiendo agua de la cocción hasta obtener una textura de crema ligera. La chirivía es una hortaliza de raíz **muy recomendable para las personas con ácido úrico, ya que ayuda en su excreción. Contiene vitaminas del grupo B, C, E y K y minerales** (potasio, magnesio, sodio, fósforo, calcio, selenio y zinc), por lo que preparar una crema con ella es garantía de recibir una buena dosis de nutrientes. Además, las chirivías **son una excelente fuente de fibra** (5g de fibra en cada 100g de chirivía)*

INGREDIENTES:

- 300g Chirivía
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- Una pizca de pimienta molida

1
Ración



ELABORACIÓN:

1. Pelar la chirivía, retirar la camisa (parte interna muy fibrosa) si es necesario y trocear.
2. Hervir 10 minutos o hasta que se pueda pinchar con facilidad con un tenedor
3. Escurrir, reservando el agua de cocción.
4. Triturar junto con el aceite y pimienta molida, se puede añadir un poco de agua de la cocción si fuera necesario. Debe quedar consistencia de puré de patatas espeso.