

## Receta de Crema de Puerros y Calabacín

20 Jul 2018



Buenos días a tod@s, las cremas de verduras son una opción ideal para las cenas o como primer plato en una dieta saludable, por eso para hoy he pensado que os gustará esta **Crema de Puerros y Calabacín**, tiene muy pocas grasas y es muy recomendable si queréis hacer algo de dieta.

### Ingredientes

- Calabacines (tres)
- Puerros (uno)
- Cebolleta (media)
- Mantequilla (dos cucharaditas)
- Aceite de oliva
- Agua o Caldo de verduras (medio litro)
- Sal y Pimienta

### Modo de Preparación

1. Poner a derretir la mantequilla en una cacerola a fuego medio y mezclamos con un chorrito de aceite de oliva
2. Añadir el puerro cortado en rodajas y la cebolleta cortada en juliana
3. Dejar que se cocine a fuego suave durante unos cinco minutos
4. Añadir los calabacines pelados y cortados en rodajas
5. Salpimentar y dejar que se cocinen con el resto de verduras durante 3 minutos
6. Si os apetece podéis dejar un poco de piel a los calabacines para que le dé más color a la crema de verduras
7. Agregar agua o caldo de verduras hasta que quede cubierto, y dejar hirviendo unos quince minutos
8. Cuando estén tiernos los calabacines retirar la cacerola del fuego y batir las verduras hasta que nos quede una crema suave y fina
9. Si os apetece podéis decorar con unas virutas de jamón serrano por encima
10. Servir caliente o fría, según vuestro gusto y....buen provecho!!!