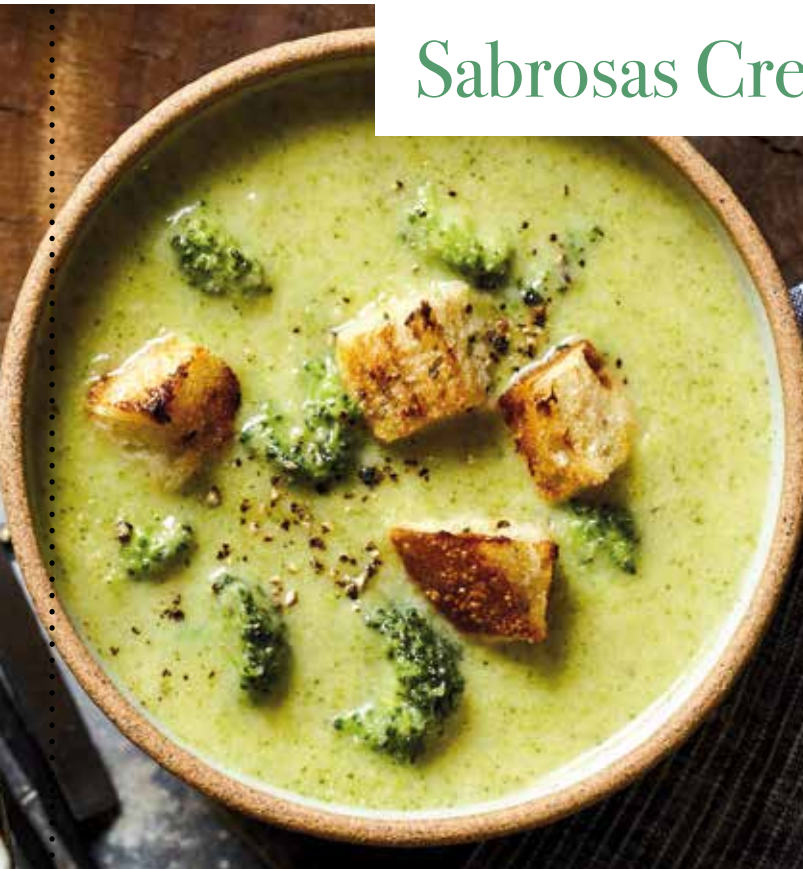


## Sabrosas Cremas Invernales



### CREMA DE BRÓCOLI

- Lavar, pelar y cortar la cebolla y el ajo en cuadritos.
- En una olla grande calentar a fuego alto 8 cucharaditas de aceite oliva, agregar la cebolla y dorar, incorporar el ajo cortado y jengibre rallado luego dorar por 1 minuto. Revolviendo.
- Añadir el brócoli previamente cortado y la quínoa, cubrir con abundante agua fría y agregar sal.
- Una vez que suelte el hervor, bajar el fuego y cocinar tapado revolviendo ocasionalmente por 6-10 minutos, hasta que el brócoli este semi cocido.
- Usar la mini-pimer o la licuadora para moler todo hasta que logre una consistencia sopa crema.
- Si lo requiere se puede agregar más agua para lograr la consistencia deseada.
- Finalmente servir caliente con algún tipo de semilla para decorar.



#### INGREDIENTES (6 personas)

Brócoli 5 tazas.; Cebolla mediana 1 1/2 tazas.; Quínoa cruda 1/2 tazas.; Aceite de oliva 8 Cucharaditas.; Ajo, Jengibre y sal (a gusto).; Agua 1000cc aprox.

#### APORTE POR PORCIÓN

Calorías 147 kcal  
Proteínas 4,5 gr.  
Lípidos 8 gr.  
Carbohidratos 20 gr.

### CREMA DE ZANAHORIA AROMÁTICA

- 1.- Pelar las zanahorias y la papa, cortada en trozos y colocar en una olla.
- Agregar la cebolla cortada en trozos grandes.
  - Poner aceite de oliva, una pizca de sal y las especias. Echar un poco de agua, sin que llegue a cubrir del todo.
  - Dejar cocinar a fuego medio hasta que las zanahorias y la papa estén blandas.
  - Una vez todo cocido, licuar y servir decorado con un toque de crema diet



#### INGREDIENTES (5 personas)

4 Zanahorias.; 1 Cebolla .; 1 Papa, mediana.; 30 cc Aceite oliva.; Sal, jengibre, cúrcuma y curry a gusto

#### APORTE POR PORCIÓN

Calorías 145 kcal  
Proteínas 2,7 gr.  
Lípidos 6,3 gr.  
Carbohidratos 20 gr.





## CREMA DE ZAPALLO ITALIANO

- Lavar los zapallos italianos y cortarlos a lo largo en 4 pedazos iguales.
- Cortarlos en láminas de 3cm de grosor.
- Calentar una olla con paredes altas y agregar el aceite de oliva.
- Añadir la cebolla y ajo en cuadritos pequeños, cocinar hasta que la cebolla este blanda y transparente. Agregar cardamomo y revolver bien.
- Incorporar el zapallo italiano y sudar hasta que este blando.
- Condimentar con sal y pimienta negra a gusto.
- Agregar el caldo de ave, la crema de leche y las tazas de leche descremada. Dejar hervir a fuego bajo durante 15 minutos.
- Con la ayuda de una licuadora procesar para obtener la consistencia de sopa.

### Preparación de crutones:

- Cortar las orillas del pan y cortarlos en cubos de 1cm x 1cm.
- Mezclar con aceite de oliva.
- Dorar los crutones en el horno a 180°C por 7 minutos.
- Servir la sopa en un plato hondo con los crutones y hojas de perejil.



## INGREDIENTES (6 personas)

3 de Zapallo italiano.; 1 cebolla.; 1 diente de ajo  
1 cda. Cardamomo.; 1 tarro Crema de leche light.;  
500 cc Caldo de ave.; 4 rebanadas Pan molde.;  
3 tazas Leche descremada.; 2 cda. Aceite de oliva  
Sal y pimienta negra a gusto.; Perejil para decorar.

### APORTE POR PORCIÓN

Calorías 100 kcal  
Proteínas 7.1 gr.  
Lípidos 4,5 gr.  
Carbohidratos 16 gr.

## CREMA DE PUERROS

- En esta ocasión se utiliza la parte blanca de los puerros. Corte por la zona anterior a las hojas, donde se inicia del tallo verde.
- Retirar también la parte inferior o raíz.
- Lavar los tallos blancos para quitarles algún resto de tierra o suciedad.
- Cortar longitudinal en dos mitades. Luego hacerlo en porciones de unos 2-3 cm de grosor y se reserva.
- Cortar la cebolla en juliana.
- En una olla colocar aceite de oliva y sofreír la cebolla sin que llegue a dorarse.
- Añadir los puerros, mezclar y saltar todo junto
- Pelar y cortar la papa en dados y agregar a la olla, cocinar por unos minutos.
- Verter el agua en la olla y cubrir los ingredientes.
- Cocinar por 15 minutos a fuego medio, cuidando no se seque el líquido.
- Salpimentar a gusto en el momento que comience a hervir.
- Luego retirar de cocción y licuar para obtener una mezcla con textura de crema.
- Añadir la leche y mezclar bien.
- Decorar con cebolla caramelizada o anillos de puerros dorados.

## INGREDIENTES (5 personas)

4 Puerros.; 1 Cebolla, mediana.; 200cc Leche 0%.; 1 Papas, tamaño mediano.; 800 cc Agua  
40 cc Aceite Oliva.; Sal y Pimienta, a gusto.

### APORTE POR PORCIÓN

Calorías 152 kcal  
Proteínas 4.8 gr.  
Lípidos 8.9 gr.  
Carbohidratos 14 gr.

