

CREMA DE ESPÁRRAGOS CON ALMEJAS



Ingredientes

- Una patata mediana.
- Un manojo de espárragos verdes.
- Una cebolleta
- Un puñado de almejas
- Sal y aceite



Elaboración

Pelamos una patata mediana entera y la cocemos en agua durante quince minutos.

Se limpian los espárragos verdes, que pueden ser frescos o congelados, y los añadimos a la cocción.

Se deja cocer todo durante diez minutos más.

Una vez cocido, se trituran la patata y los espárragos con la batidora o si se prefiere, se pasar por el pasapurés y lo reservamos.

En una sartén, se rehoga la cebolleta picada con un chorreoncito de aceite y las almejas.

Cuando se abran las almejas se les añade el puré de espárragos.

Se cuece todo durante dos minutos.

De este plato se puede servir tanto como se desee

RECUERDE:

- Consuma más pescado y alimentos con fibra (legumbres, frutas, ensaladas, verduras y pasta integral)
- Disminuya el consumo de carnes rojas y embutidos
- COMA DE TODO, PERO CON MODERACIÓN