

CREMA DE VERDURAS

PREPARACIÓN:

-Poner a hervir el agua en una olla enlozada y agregar las verduras de su agrado : apio, espárragos, zapallo, arvejas, poro, espinaca, vainitas ,etc.
Las cremas son de una sola verdura a menos que la receta diga lo contrario.
Las verduras no necesitan hervir más de cinco minutos (picarlas finitas) pues pierden sus propiedades.

Ejemplo: Crema de Zapallo

-Colocar el zapallo en trozos, hervir por cinco minutos, retirar, enfriar y licuar.
-Regresar a la olla, agregar sal, ajo en polvo (opcional), una rama de hierba buena o menta. Servir en taza