

CREMA DE BRÓCOLI

Deliciosa y nutritiva crema de brócoli

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Un trozo de cebolla
- Fécula de maíz (maizena)
- Sal
- Pimienta en polvo
- Ajo en Polvo
- Aceite de oliva
- 400 g. brócoli
- 2/3 taza. crema tofu
- 2 y 1/2 tazas. caldo de verduras

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

Modo de preparación

una cacerola ponemos 400 gr de floretes de brócoli, agregamos agua a cubrir y encendemos el fuego. Cuando veamos que empieza a burbujear, lo dejamos durante 3 minutos. Revisamos si están suaves del tallo.

los floretes de brócoli a una licuadora, agregamos 2 tazas y media de caldo de la cocción del brócoli, si no les alcanza, puedes completar con agua. Agregamos 2/3 de taza de crema

vegetal y licuamos hasta que se integren bien los ingredientes.

una cacerola ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo de cebolla finamente picada y sofreímos durante un minuto. Agregamos el contenido de la licuadora.

empiece a hervir, bajamos a flama baja. Agregamos una cucharadita y Agregamos dos cucharadas de fécula de maíz diluidas en caldo de verduras o en agua fría. Mezclamos.

un poco de pimienta en polvo y un poco de ajo en polvo. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

hervir por un minuto.

Ver video

@

Mi querida señora no solo me gustó, me encantó y hoy que está muy frío aquí en Santiago de Chile, se los prepararé a mis hijos y me quedó deliciosaaaaa... muchas gracias por compartir sus recetas.... Saludos.

@Cristina90020

Que bárbaro! acabo de hacer la crema de brócoli y está de verdad deli deli. Una gran bendición para mi bebé alérgico a tantos alimentos. Su canal nos permite integrarlo, no tan solo a una alimentación adecuada, si no también a un ambiente social, ya que yo le llevo la misma comida que le ofrecen para no hacer distinción por sus alergias. Muchas gracias Vegan fácil!

@hildavilca2139

Preparé la crema... Deliciosa!! ☒ no me salían las cremas, (de nada ☒)... Pero sus recetas son GARANTIZADAS... Gracias por ayudarnos a comer sano y delicioso ☒

@laurajorritsma4615

Así de espesa esta buena, buenísima, unos trocitos de pan tostado y... buen provecho. Gracias por la receta, saludos desde Holanda, señora querida, y señor Alfonso, y si le creo el sabor a brócoli!!!