

# CREMA DE CHAMPIÑONES

¡Sin lácteos! Deliciosa crema a base de champiñones. ¡Te encantará!

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 Personas**

- 2 dientes de ajo
- Perejil (Para adornar)
- 1/4 de Cebolla
- Sal
- Nuez moscada
- Aceite vegetal
- 2 cucharadas fécula de maíz
- 250gr. de champiñones
- Crema vegana

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

### Modo de preparación

una cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal, agregamos  $\frac{1}{4}$  de cebolla finamente picada y sofreímos durante 30 segundos. Agregamos 2 dientes de ajo finamente picados y mezclamos 30 segundos más. Agregamos 250 gramos de champiñones pelados, rebanados y partidos por la mitad. Movemos 30 segundos y tapamos la cacerola. Bajamos a flama baja y dejamos durante un minuto.

2 cucharadas de fécula de maíz y mezclamos. Volvemos a tapar un minuto más. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de agua y revisamos que no se hayan pegado los champiñones. Dejamos hervir 2 minutos más. Agregamos 3 y  $\frac{1}{2}$  tazas de agua más o puede ser caldo de verduras.

a flama alta y dejamos que hierva. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal,  $\frac{1}{8}$  de cucharadita de nuez moscada y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir 7 minutos. Apagamos el fuego y dejamos enfriar.

todo el contenido al vaso de la licuadora y licuamos muy bien. Regresamos el contenido a la cacerola y agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de crema vegana. Mezclamos. Encendemos el fuego y esperamos a que hierva, moviendo constantemente. Apagamos el fuego.

en un plato hondo, adornamos con 2 rebanadas de champiñón y unas hojitas de perejil.

Ver video