

CREMA DE BRÓCOLI

Deliciosa, fácil y nutritiva crema de Brócoli.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Cebolla
- Fécula de maíz (maizena)
- Sal
- Pimienta en polvo
- Ajo en Polvo
- Aceite de oliva
- 400 g. brócoli
- 2/3 taza. crema de almendra (La pueden comprar o imprimir en :)

CREMA NEUTRA DE ALMENDRA – Cocina Vegan Fácil ()

- 2 y 1/2 tazas. caldo de verduras (sale del la cocción del brócoli)

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ponemos 400 gr. de brócoli y agregamos agua a cubrir. Prendemos el fuego y esperamos a que hierva. Cuando empiece a hervir lo dejamos 6 minutos más. Revisamos con un

cuchillo, éste debe de entrar suavemente. Apagamos el fuego. Dejamos enfriar un poco.

al vaso de la licuadora el brócoli con todo y agua. (Deben de ser 2 tazas y media de líquido, si nos hiciera falta, podemos agregar agua). Agregamos 2/3 de crema vegana y licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

una cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos un trozo de cebolla finamente picada. Mezclamos por un minuto y agregamos la mezcla que tenemos en el vaso de la licuadora. Esperamos a que hierva y bajamos a flama baja.

una cucharadita de sal, agregamos 2 cucharadas de fécula de maíz diluida en agua fría y mezclamos hasta que hierva. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir por un minuto más. Apagamos el fuego.

.

Ver video