

Crema d'espàrrecs

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: 1r plat

Dificultat: ★★ ★

Temps total d'elaboració: 25 minuts

Funció de la recepta: Desintoxicar

Recepta per a: 1 persona

Preu per persona: 4,90€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	3g.
Hidrats	14g.
Greixos	0 g.
Energia	62 kcal

INGREDIENTS

- 1 ceba
- Un manat d'espàrrecs
- Aigua bona

ELABORACIÓ

1. Tallar la ceba amb mitges llunes.
2. Sofregir la ceba fins que quedi daurada.
3. Treure la part blanca dels espàrrecs.
4. Afegir els espàrrecs i saltejar una mica.
5. Afegir aigua bona fins a cobrir.
6. Deixar fent xup-xup uns 20min.
7. Quan ja estan tous retirar del foc.
8. Deixar refredar una mica i triturar fins a aconseguir textura de crema.

PROPIETATS

L'espàrrec és diürètic i ens augmentarà les ganes d'anar al lavabo.

Aquesta verdura verda és un bon depuratiu i ens permetrà eliminar toxines, per això l'olor de la orina pot ser més forta.

AL·LERGÒGENS

No presenta

