

# Crema d'espàrrecs i ametlles

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** Entrant o primer plat

**Dificultat:** ★★

**Temps total d'elaboració:** 25min.

**Funció de la recepta:** Recepte saludable per a persones amb colesterol elevat

**Recepta per a:** 2 persones

**Preu per persona:** 1,40€

## VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	21 g.
Hidrats	70 g.
Greixos	41 g.
Energia	700 kcal

## INGREDIENTS

- 1 manat d'espàrrecs verds
- 50gr d'ametlles senceres i crues
- 1 llesca de pa sec
- 1 all
- 1 patata gran
- Sal
- pebre
- oli d'oliva verge extra

## ELABORACIÓ

1. Tallem la part més dura dels espàrrecs, els rentem i tallem a trossos.
2. Pelem la patata i la trossegem.
3. Pelem l'all.
4. Servir i adornar amb unes puntes d'espàrrec saltejades.
5. Triturem el pa sec, les ametlles i l'all. Reservem.
6. En una olla, hi posem oli i un cop calent hi afegim el triturat fins que s'enrosseixi.
7. Afegim els espàrrecs i les patates i cobrim d'aigua.
8. Quan arrenqui al bull, baixem el foc i ho deixem coure fins que estigui la verdura tova.
9. Un cop s'hagi refredat una mica, ho podem triturar tot fins a obtenir la textura desitjada.

## PROPIETATS

- Els espàrrecs són diürètics i ajuden a netejar el cos de toxines i de greixos en sang.
- Les ametlles, com tot fruit sec, és una excel·lent opció per les persones que pateixen colesterol.
- Menjar cremes de verdures és una manera molt saludable de mineralitzar-se.
- Aquesta recepta, al portar un fruit sec, també aporta carbohidrats, de manera que ens donarà energia per el nostre dia a dia

## AL·LERGÒGENS

