

# Crema de bròquil verd

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** primer plat crema

**Dificultat:** ★★

**Temps total d'elaboració:** 40 minuts

**Funció de la recepta:** minerals i vitamines

**Recepta per a:** 4 persones

**Preu per persona:** 2 €

## VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	5,8 g.
Hidrats	31,40 g.
Greixos	2,71 g.
Energia	161 kcal

\* per persona

## INGREDIENTS

- 2 porros
- ½ ceba gran o 1 petita
- 500 g. bròcoli
- 300 g. patata
- 400 ml brou vegetal o aigua

## ELABORACIÓ

1. Retira les primeres fulles dels porros, talla les fulles i l'arrel. Talla els porros al llarg i després a trossos. Fes el mateix amb la ceba.
2. Sofregeix els porros i la ceba fins a daurar en la mateixa olla on cuinarem la crema.
3. Afegeix el bròcoli i la patata i sala-ho al gust.
4. Deixar-ho suar mentre ho remenes.
5. Afegeix l'aigua o el brou vegetal fins a cobrir totes les peces de verdura.
6. Esperar fins que bulli i abaixa el foc.
7. Deixar-ho coure a foc mig, fins que la verdura estigui tova.
8. Triturar amb el processador que es tingui.

## PROPIETATS

- El **bròcoli** té una major riquesa en vitamines i minerals que altres vegetals de la seva família. Destaca també el seu contingut en vitamina A en forma de beta carotens, vitamina C, fòsfor, àcid fòlic o folats, potassi i ferro.

- El **porro** per la seva banda, és ric en components sulfurosos que li atorga les seves propietats antibacterianes, circulatòries i diürètiques. Aporta seleni, un mineral important per el funcionament del sistema immunològic.

## AL·LERGÒGENS

\*No apte per a intolerants fructosa.

