

# CREMA DE ZANAHORIA, PATATA Y PUERRO



## INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

400 gr. ZANAHORIAS  
200 gr. PUERROS  
200 gr. PATATAS  
3 CUCHARADAS DE MANTEQUILLA  
4 REBANADAS DE PAN FRITO (Bajo en proteínas)  
ACEITE DE OLIVA Y SAL

## RECETA:

LIMPIAR LOS PUERROS, Y TROCEAR LA PARTE TIERNA; PELAR LAS PATATAS Y ZANAHORIAS, TROCEAR Y RESERVAR.

REHOGAR LOS PUERROS A FUEGO LENTO, CON LA MANTEQUILLA EN UNA CAZUELA TAPADA; REMOVIENDO DE VEZ EN CUANDO.

AGREGAR LAS PATATAS Y ZANAHORIAS TROCEADAS, REHOGAR BREVEMENTE, CUBRIR CON AGUA, Y DEJAR COCER A FUEGO LENTO, HASTA QUE TODO ESTÉ TIERNO.

TRITURAR Y PASAR POR EL COLADOR CHINO.

FREIR EL PAN CORTADO A DADITOS EN ACEITE DE OLIVA, DEJAR ESCURRIR SOBRE PAPEL DE COCINA

SERVIR LA CREMA, CON LOS DADOS DE PAN FRITO.