

CREMA DE BATATAS CON LECHE DE COCO



INGREDIENTES:

- 150g de Cebolla en trozos
- 15 g de aceite de oliva
- 1 cucharadita de curry en polvo
- 750 g de batatas peladas y troceadas
- 2 pastillas de caldo de verduras
- 1000 g de agua
- 120 g de leche de coco
- pimienta negra recién molida
- cilantro fresco (opcional)

PREPARACIÓN:

- Ponga en el vaso la cebolla y el aceite. Trocee 3 seg/vel 4 y a continuación, sofría 5min/varoma/vel 1.
- Añada el curry y rehogue 1 min/100°/vel1.
- Incorpore las batatas, el caldo y el agua y programe 30 min/100°C/vel 1. Espere unos minutos a que baje la temperatura y tritura 1 min/vel7.
- Agregue la leche de coco y mezcle 10 seg/vel 3,5.
- Sirva la crema espolvoreada con pimienta y decore con el cilantro y una gotitas de leche de coco.

Comentarios del Nutricionista

- Se recomienda combinar esta crema con un segundo de base de pescado o carne magra con una guarnición ligera a base de verduras y hortalizas para aumentar tanto el aporte de fibra total como las vitaminas y minerales. El postre ideal estaría elaborado a base de fruta.

Thermomix sabadell
Lis Romaguera
636830623