

Especial fiestas: Crema de marisco

Especial fiestas: Crema de marisco

[imprimir](#)



Una nueva recomendación para estas Navidades. La semana pasada explicamos la importancia de combinar platos pesados con otros más ligeros y hoy te proponemos una receta ideal para conseguirlo.

Las **sopas, cremas de verduras y consomés** son algunos de los primeros que te ayudarán a reducir las calorías de tus menús y a preparar tu estómago para los potentes segundos platos.

Aprovecha también el **bajo aporte calórico** de los **mariscos** para sacarles el máximo partido. Son sabrosos y sofisticados, y aportan múltiples nutrientes: **yodo, magnesio, proteínas, sodio, calcio, hierro, fósforo y vitaminas**, entre otros. ¡La lista es interminable! Además, se consideran alimentos afrodisíacos, ya que contienen gran cantidad de **zinc**, un mineral que interviene en la formación de hormonas como la testosterona y los estrógenos.

Un primero delicioso: crema de marisco

Se trata de un plato bajo en calorías, muy navideño e ideal para toda la familia, ya que se pueden variar los ingredientes según las necesidades nutricionales de cada uno. Cada ración te aportará unas 270 calorías, 15 gr. de carbohidratos y 19,3 gr. de grasas.

¿Quieres saber qué se necesita?

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de maicena
- Sal y pimienta
- 150 gramos de cebolla
- 1 medida de nata para cocinar
- ½ medida de vino blanco
- 1 cucharada de pimentón
- 150 gramos de puerro
- 4 medidas de agua
- 250 gramos de cabezas de gambas o cigalas
- 1 cucharada de tomate concentrado
- 50 gramos de picatostes

Elaboración en modo exprés

Pela y corta la cebolla y el puerro en rodajas. Disuelve la maicena en el vino y remueve para deshacer los grumos.

Introduce todos los ingredientes en la cubeta de la Chef Plus Induction, menos los picatostes, y salpimenta.

Cierra la tapa y programa el menú Presión 20 minutos a 135°. Cuando acabe, traslada el contenido a otro recipiente, tritura, cuela y sazona. Si queda muy líquida,

puedes espesar la crema con una cucharada de copos de patata.

Sírvela con picatostes.

Si te interesa prepararla con más detenimiento, dale un vistazo al [modo gourmet](#).

Recuerda las facilidades que te ofrece la web de **Chef Plus Induction** si te [registras](#): cientos de recetas, un calendario para preparar tus menús, una lista de la compra adaptada a lo que quieres cocinar... ¡Todo un mundo!

Etiquetas

[cenar navidades](#)

[chef plus](#)

[chef plus induction](#)

[comidas fiestas](#)

[consejos chef plus induction](#)

[consejos cocina](#)

[consejos gastronómicos](#)

[consejos nutricionales](#)

[dieta equilibrada](#)

[familia chef plus](#)

[mariscos](#)

[receta baja en calorías](#)

[receta capricho](#)

[recetas faciles](#)

[recetas fiestas](#)

[recetas mariscos](#)

[recetas navideñas](#)

[recetas para niños](#)

[recetas robot](#)

[recetas robot cocina](#)

[recetas saludables](#)

[sugerencia del chef](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar