

# 2 cremas irresistibles que debes preparar este invierno

## 2 cremas irresistibles que debes preparar este invierno

[imprimir](#)



Esta semana te hemos mostrado nuestro amor por las **sopas**: de verduras, con huevo, de frutos secos, con pescado... Pero si algo nos encanta también, son las **cremas**, especialmente con alimentos frescos de temporada, así que no te hacemos esperar más; descubre nuestras propuestas:

- El **brécol** es uno de los protagonistas de diciembre. Se trata de una hortaliza con un sabor muy particular y repleta de nutrientes. ¿Qué mejor, entonces, que dedicar una crema a este magnífico alimento? Una [crema de brécol y sésamo](#) te aportará unas 386 calorías y un montón de vitaminas. Te la recomendamos para cenar junto con un poco de pescado.

- Las sopas no solo sirven como primer plato. Con una buena selección de ingredientes podemos conseguir una dulce y deliciosa sopa para tomar de postre. Prueba con la [sopa de castañas y nueces](#); es una receta ligeramente calórica

(531 calorías por ración) pero muy rica en grasas saludables y minerales gracias a los frutos secos que contiene.

No te pierdas la **categoría [Sopas y Cremas](#)** de nuestro recetario **Chef Plus**. Más de 40 recetas variadas, equilibradas y riquísimas.

Etiquetas

[Brecol](#)

[sopas](#)

[Cremas](#)

[sésamo](#)

[castañas](#)

[nueces](#)

[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