

Crema de guisantes a la menta

Publicada por:

[imprimir](#)



- 20 '
- 20 '
- 2

Comentario nutricional

Es imprescindible no cocer los guisantes durante demasiado tiempo, ya que se deterioran muchas de sus propiedades. Esta crema se puede servir con unos taquitos de jamón por encima.

Modo express

1. Introducir los guisantes con el agua y una pizca de sal en una olla, taparla y cocinar a fuego medio 5 minutos desde que empiece a hervir. Retirar del fuego y dejar enfriar durante 30 minutos en la misma olla, con el líquido, sin escurrir.
2. Una vez templado, pasar los guisantes con su caldo por la slow juicer con el filtro grueso. Se deben intercalar las hojas de menta para que se integren bien los sabores.
3. Remover la crema, añadir leche para conseguir la textura deseada y echar sal al gusto.

*La leche entera es opcional