

# Crema de espárragos trigueros

Publicada por:

[imprimir](#)

- 15 '
- 20 '
- 4



Comentario nutricional

Los espárragos trigueros contienen gran cantidad de vitaminas y minerales, resultando un alimento sano, con pocas calorías y con poder antioxidante.

## Modo express

1. Limpie los espárragos, trocéelos y reserve las puntas cortadas por la mitad. Pele y trocee las patatas y la cebolla; lamine el ajo.
2. Introduzca todos los ingredientes en la cubeta. Cierre la tapa y programe el menú Presión 20 minutos a 135º.
3. Cuando finalice, triture. Sirva en boles individuales, con las puntas de los espárragos en el centro y el eneldo espolvoreado.