

Crema de espárragos verdes

Publicada por:

[imprimir](#)

- 10 '
- 20 '
- 4
- 
- 
- 



Comentario nutricional

El espárrago verde contiene más nutrientes que el blanco. El verde crece sobre tierra y la exposición al sol le aporta nutrientes beneficiosos para el organismo.

Modo express

1. Pele y trocee las patatas, los espárragos, los ajos y los puerros.
 2. Introduzca los 4 ingredientes en la cubeta y añada el aceite y el agua. Sale, cierre la tapa y programe el menú Presión 20 minutos a 135º.
 3. Al acabar, incorpore la leche a la crema, triture. Sirva caliente, decorada con tostadas.
- Aquí tienes el vídeo de la receta: