

Crema de espárragos y espinacas

Publicada por:

[imprimir](#)

- 10'
- 20'
- 4



Comentario nutricional

La diferencia de color entre el espárrago verde y el blanco es que este último, al crecer bajo tierra, no desarrolla la clorofila, pigmento natural que proporciona el color verde de los vegetales.

Modo express

1. Pele y corte la patata en trozos gruesos; pique el ajo, la cebolla y los espárragos, reservando 8 puntas para decorar.

2. Introduzca todos los ingredientes en la Chef Plus Induction y vierta el agua y el líquido de los espárragos.
3. Cierre la tapa y programe el menú Presión 20 minutos a 135º.
4. Cuando finalice, traslade el contenido a otro recipiente, añada la nata, salpimiente y triture.
5. Puede decorar la crema con unas hojitas crudas de espinacas y con las puntas de espárragos cortadas por la mitad.