

# Crema de judías

Publicada por:

[imprimir](#)

- 10 '
- 30 '
- 4
- 
- 
- 



Comentario nutricional

Las judías son ricas en carnitina, un aminoácido que se encuentra sobre todo en carnes, aves y lácteos. Las judías pueden resultar una buena fuente de carnitina para vegetarianos.

## Modo express

1. Cubra las judías con agua y téngalas en remojo durante 8 horas. Pele el ajo y las cebolletas, y corte estas últimas por la mitad.
2. Introduzca las judías, las cebolletas y el ajo en la cubeta, vierta el agua y cierre la tapa. Programe el menú Presión 30 minutos a 135°.
3. Al terminar, traslade el contenido a otro recipiente, salpimiente y triture. Puede pasar la crema por un colador chino para conseguir una textura perfecta.

4. En el momento de servir, decore cada ración con tres gajos de tomate, pan frito y una lámina fina de jamón ibérico.