



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

CREMA DE ESPINACAS CON QUESO AZUL

1 porción

INGREDIENTES

- 100g de espinacas
- ¼ de taza de cebolla picada
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- ½ taza de leche descremada
- Caldo de pollo
- ¼ de taza de queso azul en cubitos
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

1. Cocinar las espinacas en agua hirviendo con un poco de sal.
2. Acitronar la cebolla con el aceite y agregar las espinacas.
3. Licuar lo anterior con un poco del caldo de pollo y leche.
4. Cocinar en una olla a fuego bajo por 5 minutos.
5. Agregar el queso azul al momento de servir.

	1 porción
Energía (kcal)	240
Proteínas (g)	14.5
Hidratos de Carbono (g)	15.6
Fibra (g)	3.9
Lípidos (g)	14.4
Colesterol (mg)	24.5