RECEPTA
Crema de bròquil

Gaudir dels colors de la fruita i la verdura

Ingredients: Bròquil, Ceba tendra, Patata, Beguda de soja, Sal, pebre i oli d'oliva

Elaboració: Posar aigua o brou de verdures a bullir, incorporar el bròquil, la ceba tendra i la patata. Cuinar durant 20 minuts i després triturar. Afegir sal, pebre i la beguda de soja (opcional), fins aconseguir la textura desitjada. Servir amb oli d'oliva i crostons de pa o encenalls de pernil salat.

www.we-love-eating.eu
We Love Eating, Granollers

Ajuntament Granollers
Institut Català de la Salut
Direcció d'Atenció Primària Metropolitana Nord
Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya
Hospital General de Granollers
Hospital Universitari
Fundació Privada Hospital Asil de Granollers

RECEPTA
Crema suau d'espinacs

Gaudir dels colors de
la fruita i la verdura

Ingredients: Espinacs frescos o congelats, Pastanaga, Patata, Formatget, Sal i oli d'oliva

Elaboració: Netejar els espinacs i coure en una cassola amb aigua salada bullint durant 10 minuts. Escórrer ràpidament i reservar. Bullir la patata i la pastanaga durant 15 minuts i afegir els espinacs durant l'últim minut d'ebullició. Després triturar i afegir el formatget fins aconseguir la textura desitjada. Servir amb oli d'oliva i crostons de pa.

www.we-love-eating.eu
We Love Eating, Granollers

Ajuntament Granollers
Institut Català de la Salut
Direcció d'Atenció Primària
Metropolitana Nord
Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya
Hospital General de Granollers
Hospital Universitari
Fundació Privada Hospital Asil de Granollers