



ALSANA

Tienda online dedicada a la vida sana: alimentación ecológica, dietética, belleza, deportes, libros, dvds, música... además de elaborar una guía de cultura alternativa
www.alsana.es

Puré de Brujas

bajo en calorías



PURÉ DE BRUJAS

- 1 cucharita de Pronagar®
- 1 kg de espinacas
- 1 cebolla
- 4 huevos duros
- 2 quesitos descremados
- 40 g de queso rallado descremado
- 2 cucharadas de leche desnatada en polvo
- Caldo vegetal

PURÉ DE BRUJAS

Siempre que se quiera hacer un puré fino o una tortilla, se aprovecha solamente la hoja de la espinaca y se desecha el tronco.

Se lavan bien, cambiando el agua varias veces, pues suelen llevar mucha tierra.

Primero se pone a hervir la cebolla, cortada en trozos, con un poco de agua.

Después se agregan las espinacas y se cuece durante 10 minutos.

Antes de sacarlas del fuego, se agrega Pronagar® en polvo, desleído con un poco de agua fría, se lleva a ebullición y se retira.

Se mezclan con la batidora las espinacas, la cebolla, los quesitos, el caldo vegetal y la leche en polvo desnatada.

Se reserva un poco de agua de la cocción por si quedara muy espeso.

PRESENTACIÓN

Se sirve el puré en tazas.

Se adorna con un huevo picado por taza y se espolvorea con queso rallado.