

## Crema de espárragos blancos con piñones



Durante los meses de frío las sopas y cremas son un plato ideal, y muy aceptado por los niños, sobre todo para las cenas. Es importante ofrecer variedad de sabores y texturas.

Esta crema de espárragos blancos, muy fácil de hacer, se puede tomar también fría.

No aporta [grasa](#), salvo la saludable del aceite de oliva.

Los espárragos blancos aportan fibra, muy necesaria para el adecuado tránsito intestinal.

### ¿Qué necesito?

#### INGREDIENTES (4 personas)

- 1 Bote de espárragos blancos en conserva de aprox. 500 g. (350 g. escurrido).
- 1 patata mediana.
- Un puerro o una cebolla mediana.
- 6-7 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal y pimienta.

### ¿Cómo lo preparo?

Trocear el puerro o la cebolla. pelar y trocear la patata.

Ecurrir el bote de espárragos reservando el líquido de conserva. Sacar los espárragos y trocearlos guardando alguna yemita para adornar.

Poner a calentar el aceite y dorar un poco el puerro. Añadir la patata troceada, mover un rato e incorporar espárragos. Después de mezclar un poco todo, poner el caldo de conserva y, si es necesario, añadir un poco de agua hasta que quede cubierto todo. Poner un poco de sal y tapar dejando cocer a fuego unos 20 minutos hasta que la patata este blandita. Retirar del fuego y triturar bien hasta obtener una mezcla sin grumos y homogénea; no hace falta colarla.

Decorar con una yemita de espárragos y un poco de pimienta recién molida. Yo he puesto unos piñones tostaditos.

**\* Niños de cualquier edad, incluso desde los 6 meses (sin piñones o machacados).**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

### **Recursos relacionados:**

Decálogo de la alimentación

---