

Crema de champiñón con crujiente de jamón



Una propuesta de crema caliente para las cenas de invierno.

Los champiñones son hongos que admiten muchas preparaciones culinarias y aportan un sabor particular. Esta puede ser una manera de ofrecerlos a los niños que rechazan la textura cuando se preparan enteros.

Aportan, además de [proteína](#) vegetal y fibra, muchos [minerales](#) (selenio, magnesio, fósforo, yodo, calcio, zinc y potasio) y [vitaminas \(A, B, C, D y E\)](#).

¿Qué necesito?

- 500 g de champiñón.
- Una patata mediana.
- 1 diente de ajo.
- Un puerro o media cebolla mediana.
- 3-4 cucharadas de aceite de oliva virgen.
- 250 mililitros de caldo de verduras y 250 ml de leche (o 500 ml de leche).
- . Sal, pimienta, nuez moscada.

¿Cómo lo preparo?

Picar el puerro y el ajo. Pelar la patata. Limpiar los champiñones cortándole la parte arenosa del pie. Desprender el

pie del "sombrero" y pelarlos porque quedan mejor , sin tierra ni impurezas. La piel se desprende bien si se tira desde la parte curva de debajo del sombrero.

Poner en una cacerola la cebolla o el puerro y el ajo picados y dejar unos minutos que se pongan blandos y tomen un poco de color. Añadir la patata y los champiñones pelados y troceados y sofreír un rato hasta que tomen un poco de color. Se añade el líquido (solo leche o mitad de elche y mitad de caldo de verduras) y tapar dejando a fuego lento unos 30 minutos.

Esperar que enfríe un poco y triturar. Puede añadirse un poco de agua si queda muy espesa, según gustos.

Se puede servir con algunas láminas de champiñón salteadas y un chorrito de aceite de oliva o, como en nuestro caso con una loncha de jamón crujiente (tostada en el horno).

*** Niños a partir de 10 meses.**

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

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación
