Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Crema de apio

Las cremas de verduras son una opción saludable, recomendable para las cenas de invierno.

El apio es un vegetal rico en fibra y vitaminas A y C con gran poder antioxidante. La cebolla y el puerro añaden más y vitaminas B y minerales. Los hidratos de carbono de la patata y la grasa del aceite del aceite completan este plato.

Aunque el sabor del apio no es del agrado de muchos, en esta crema no predomina en exceso y como resulta muy cremosa a los niños les encantará.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (4 personas)

- 300-350 gramos de apio.
- 2 patatas medianas.
- Una cebolla mediana.
- Un puerro.
- 30 gramos de mantequilla.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- Pimienta negra molida, sal.

¿Cómo lo preparo?

Trocea el puerro en rodajas finas, sin la parte verde. Pica finamente la cebolla. Lava el apio, quítale algunas hebras duras de la parte exterior y córtalo en rodajas muy finitas. Pela la patata y trocéala en cubos pequeñitos. En una cacerola pon la mantequilla y el aceite. Cuando esté caliente añadir el puerro y la cebolla con un poco de sal.

Pochar unos 5 minutos, añadir el apio y mover 3-4 unos minutos. Incorporar la patata y darle algunas vueltas. Cubrir con agua aproximadamente 600-750 mililitros, solo hasta cubrir las verduras.. Dejar cocinar a fuego medio durante unos 30 o 40 minutos y añadir un poco de sal y pimienta recién molida. Cuando esté la patata blanda triturar en robot potente.

Yo lo he servido con unos trocitos de boletus salteados un poquito de cebollino picado. También admite unos piñones u otros frutos secos troceados.

Para los amantes del apio puede añadirse más cantidad y usar menos patata.

**** Niños a partir de los 6 meses.***

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Recursos relacionados:
Decálogo de la alimentación (podcast)
Decálogo de la alimentación
Mi plato saludable