

Bueno.

Vegano.

Y al mejor precio.

Es de Lidl



Crema de champiñones con bebida de avena.



4 Personas.



70 Minutos.



Fácil.



desde
1,10€ por ración*.

Ingredientes

- 1 cebolla dulce
- 1 puerro
- 1 diente de ajo ecológico
- Aceite de oliva virgen extra ecológico
- 650 g de champiñones blancos
- 25 g de harina de espelta ecológica
- 400 ml de bebida de avena ecológica
- 200 ml de agua
- ½ limón ecológico
- Sal
- Pimienta negra molida
- Avellanas
- Perejil fresco

1



Pelamos y cortamos la cebolla en juliana, el puerro en rodajas y el ajo en dados pequeños. Rehogamos todo en una olla con aceite de oliva.

2



Laminamos los champiñones y los agregamos a la olla con las verduras. Cocinamos, incorporamos una cucharada de harina de espelta para espesar la mezcla y removemos.

3



Añadimos la bebida de avena, agua, el zumo de limón y salpimentamos al gusto. Cocemos el conjunto durante 20 minutos a fuego medio, y trituramos con la batidora hasta conseguir una textura cremosa.

4



Emplatamos la crema de champiñones en el recipiente que más nos guste, decoramos con avellanas trituradas, perejil fresco picado y... ¡a disfrutar!

Valor nutricional por ración.

Kcal	Grasas	Hidratos de Carbono	Proteínas
224	14,99 g	18,59 g	8,74 g

Información adicional: crema super completa de champiñones. Este hongo es muy bajo en grasa y sodio y, rico en vitaminas del grupo B y minerales. Utilizamos harina de espelta más saludable que la de trigo refinada y por último, bebida de avena la cual no contiene grasas ni lactosa.