



SOPA CREMA D'ESPINACS

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 600 ml de caldo de verdures
- 200 ml de llet desnatada
- 10 g de fècula de dacsa
- 200 g de espinacs llavats i trossejats
- 2 rames de api
- 1 unitat de ceba
- herbes aromàtiques
- sal
- pebre

LA PREPARACIÓ

- Col·loca en una liquadora els espinacs, la ceba i l'api, juntament amb la llet desnatada i el caldo. Porta el puré a una olla i cou-lo a foc mitjà fins que arranque el bull. Deixa-ho bullir 10 minuts.
- Condimenta-ho al gust amb les herbes, la sal i el pebre.
- D'altra banda, dissol la fècula de dacsa en 1 cullerada d'aigua freda i afig-ho a la sopa remenant bé.
- Servix-ho.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 7.5 g	Grases 0.63 g
Kcal 52.8	Proteïnes 3.9 g