



RECETAS SALUDABLES

Puré de verduras y legumbres

*Cena de aprovechamiento



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 250 g de verduras ya cocinadas
- 50 g de pan del día anterior
- 150 g de legumbres cocidas que hayan sobrado durante la semana
- Aceite de oliva.
- Caldo restante de cocer verduras (opcional)

ELABORACIÓN

1. Calentar en una cacerola las verduras a fuego medio , cuando ya estén calientes añadimos las legumbres y removemos. Después de 5 min retiramos.
2. Batir los ingredientes con la batidora e incorporar un poco de agua o caldo de verduras según la textura deseada.
3. Partir el pan en cuadrados y freír para hacer picatostes. Una vez fritos retirar y dejar en un plato con papel absorbente de cocina.
4. Acompañar el puré con los picatostes.
5. Servir y disfrutar

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

0 €