

Frutas de temporada



aguacate



chirimolla



mandarina



mango



plátano



pera



naranja



caqui



kiwi



limón



membrillo



granada



uvas

Verduras de temporada



acelga



ajo



apio



brócoli



cardo



coliflor



escarola



judía verde



espinaca



tomate



remolacha



berenjena



alcachofa



pepino



calabaza



col lombarda



endibia



guisante



nabo



pimiento



repollo

CREMA DE CALABAZA Y PUERRO



2 raciones



3
pueros



1
calabaza



1
vaso
de leche



cacahuets



una pizca de
sal al gusto

1 Pelar y cortar la calabaza en trozos

2 Lavar los puerros

3 Cortar los puerros +/- del mismo tamaño que los trozos de calabaza

4 Poner agua a hervir y añadir verduras. Cocer 20 minutos aprox.

5 Triturar verdura cocida, con la leche y sal

6 Servir caliente o frío en un bol y decorar con unos pocos cacahuets