

FRUTAS DE TEMPORADA



kiwi



limón



fresa



naranja



mandarina



plátano



pomelo

VERDURAS DE TEMPORADA



acelga



ajo



puerro



apio



alcachofa



coliflor



espinaca



berenjena



brócoli



col lombarda



espárrago



endibia



lechuga



pimiento



rábano



remolacha



repollo



tomate



haba



judía verde



guisante

CREMA DE BRÓCOLI

4 raciones



300 g
de brócoli



1 l de
caldo de ave



150 g
de puerros



20 g
de mantequilla



1 patata



150 g de
nata líquida



aceite de
oliva virgen

1

Pelar, cortar y lavar el brócoli, el puerro y la patata.

2

Derretir la mantequilla en una olla grande y añadir el puerro troceado.

3

Rehogar 4-6 minutos.

4

Añadir la patata y el brócoli troceados y añadir el caldo.

5

Cuando hierva, bajar el fuego y dejarlo 30 minutos.

6

Triturar todo y añadir la nata, la sal y un poco de aceite de oliva.