

Crema de apio y patatas

Crema de apio y patatas. Los alimentos de toda la vida, como las patatas, el apio, etc., son los mejores para elaborar recetas humildes y sencillas como esta que os recomendamos hoy. Ya que son fáciles de encontrar, se pueden elaborar con ellos platos deliciosos y, lo más importante, están llenos de nutrientes indispensables para el cuidado diario de nuestra salud. Este tipo de recetas deben ser la base de nuestra alimentación, son como el 'fondo de armario' de nuestra cocina. Si se toman con mucha regularidad, el organismo recibirá y agradecerá todo lo que contienen, convirtiéndolo en nuestro cuerpo en buena salud, vitalidad y bienestar.

Es una crema que contiene glúcidos, por la presencia de las patatas, así que para los que no hagan deporte es más recomendable en el almuerzo. Por el contrario, para los deportistas o personas con gran desgaste físico se puede tomar sin problema en la cena, es más, ayuda a conciliar el sueño. Esperamos que os guste, está realmente rica de sabor.

Ingredientes

3 ramas de apio grandes

2 patatas medianas

1 l de caldo de verduras (sin conservantes)

1 cebolla

Perejil fresco picado

1 cucharada de tomillo molido

Aceite de Oliva Virgen Extra

Sal rosa del Himalaya (o la que uséis normalmente)

Preparación de la Crema de apio y patatas

Primero con un chorrito de aceite rehogamos, en una cazuela, la cebolla picada y el apio cortado en trozos. Le ponemos la tapadera a la cazuela y lo dejamos hacerse un rato corto. Después, agregamos las patatas y lo mareamos todo muy bien durante unos dos o tres minutos. A continuación, le echamos el tomillo y el caldo de verduras.

Lo llevamos a ebullición lentamente y cuando las patatas estén blandas agregamos el perejil picadito y la sal a nuestro gusto. En ese momento lo batimos hasta conseguir la textura deseada y a disfrutar de una sopita maravillosa y con un sabor exquisito. Más fácil imposible :)

Si te gustan las recetas sencillas y nutritivas, te recomendamos nuestros [Boquerones al horno.](#)]