

## Crema de guisantes. [Proteínas buenas de origen vegetal

La **Crema de guisantes** es una receta ideal para obtener proteínas de alta calidad y de origen vegetal. Los **guisantes** son un alimento excelente gracias a sus propiedades nutricionales; están llenos de antioxidantes y son antiinflamatorios, además poseen betacarotenos y ácidos fenólicos. También podemos destacar su contenido en vitaminas E, C y ácido fólico, y en Zinc, un mineral muy interesante para mantener en buen estado nuestro sistema inmunitario. Los **guisantes** son una fuente importante de proteínas, lo que los hace fundamentales en la dieta de los deportistas; no en vano, su contenido en grasas omega-3 los convierte en un alimento muy importante para el cuidado cardiovascular.

### Ingredientes

700 g de **guisantes** ya desgranados  
2 cebolletas  
1 zanahoria  
1 patata  
4 cogollos pequeños  
1 cucharada de azúcar moreno  
1 cucharada de tomillo molido  
100 g de mantequilla  
100 g de jamón serrano (opcional)  
50 g de queso parmesano  
500 ml de leche  
500 ml de agua  
Sal  
Pimienta

### Preparación de la Crema de guisantes

En una olla ponemos la mantequilla y rehogamos (durante 3 minutos) los guisantes, las cebolletas picadas (incluida la parte verde) y los cogollos partidos en trozos grandes. Después añadimos el azúcar, la sal y la pimienta y lo mezclamos todo muy bien. A continuación, echamos la patata y la zanahoria troceadas y el tomillo, lo cubrimos con el agua y la leche y lo hervimos tapado durante 20 minutos.

Durante ese tiempo, cortamos el jamón en trocitos y lo salteamos en una sartén con un poco de mantequilla. Reservamos.

Cuando la mezcla de los guisantes haya hervido la pasamos por la batidora y la dejamos reposar después de agregarle los trocitos de jamón. El queso parmesano se añade en el plato en el momento de servir al gusto de cada comensal.

Si te ha gustado esta receta, te recomendamos nuestro Gazpacho de pepino.