

BRÓCOLI: Crema nutritiva con caldo de verduras casero

El **Brócoli** pertenece a la familia de las Crucíferas y tiene multitud de propiedades excelentes para cuidar nuestro cuerpo. Es anticancerígeno, y también posee gran cantidad de minerales y vitaminas entre los que podemos destacar la vitamina A, el ácido fólico o el hierro. Además el **brócoli** tiene muy pocas calorías, lo que hace destacar esta deliciosa crema como un plato perfecto para ponernos guapos. ¿A qué esperáis para prepararla?

También os recomendamos nuestra Crema de calabaza con miel. ¡Os gustará :)!

Ingredientes para la crema

- 2 ramilletes de brócoli
- 2 cebollas dulces
- 100 g de beicon ahumado (opcional)
- 100 g de queso azul (se puede sustituir por uno 0%)
- 150 g de leche evaporada
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta

Ingredientes para el caldo

- 1 rama de apio
- 1 cebolleta
- 3 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- 1 ramita de perejil
- Agua y sal

Preparación del caldo

En primer lugar, calentamos agua en una olla y echamos los ajos pelados, la cebolleta, la zanahoria cortada a rodajas, el apio troceado y la ramita de perejil. Después, añadimos sal y lo hervimos durante 15 minutos. A continuación, lo colamos y reservamos.

Preparación de la Crema de Brócoli

Pelamos y picamos las cebollas y las pochamos en una cazuela con el aceite. Separamos las ramitas de brócoli reservando algunas para marear con el beicon. El resto lo echamos a la cazuela de las cebollas. Lo mareamos un poquito y le añadimos el caldo, que tendremos hirviendo durante 15 minutos. Después, lo retiramos del fuego y le agregamos la leche y el queso. Por último, lo batimos hasta que quede una cremita suave.

A continuación, mareamos en una sartén un poquito el beicon cortado en cuadritos. Además, agregaremos los ramilletes de brócoli que teníamos reservados durante 3 minutos. También, ponemos la sal.

En el momento de servir agregamos en los platos una pizca de pimienta recién molida.