

## Puré Verde de la Huerta



### Prep:

15 minutos

### Total:

30 minutos

### Sirve:

10 raciones enteras

### Pieza:

4 Qt./3.8 L Roaster with Cover

7" Santoku Knife

Blender

Valora: ★★☆☆☆

### Contribuido por:

Marni Wasserman

Chef certificada y nutricionista culinaria. Utiliza su pasión y experiencia para enseñar a las personas cómo adoptar una dieta vegetariana simple y deliciosa.

[Agregar un Comentario](#)

### Descripción de la Receta:

Un plato de sopa es una gran manera de tomar nuestra dosis diaria de verduras - ¡especialmente las verdes! ¡Llena de nutrientes y baja en calorías!

1 cebolla, picada  
1 tallo de apio, picado  
2 tazas de  
judías verdes, picadas  
(220  
g)  
4 tazas de  
agua  
(950  
ml)  
1 manojo pequeño de berza  
½ cabeza de col verde, picada  
½ brócoli, cortado en ramitos pequeños  
½ coliflor, cortada en ramitos pequeños  
1 cucharadita de  
tomillo y albahaca fresca, picados  
zum de limón recién exprimido (opcional)  
sal marina y pimienta al gusto

### Preparación :

1. Precalienta el asador a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade la cebolla y saltea.
2. Añade el apio y las judías verdes y sigue cocinando hasta que estén tiernas. Añade el agua y tapa.
3. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, añade la berza, la col y el brócoli. Reduce el fuego a bajo y cocina 15 - 20 minutos.
4. Añade las hierbas frescas y el zumo de limón, si lo deseas.
5. Bate con la batidora hasta que quede un puré suave.
6. Añade sal y pimienta al gusto.

Información nutricional por ración

▼

**Calorías:** 33  
**Grasa Total:** 0g  
**Grasa** 0g  
**Saturada:**  
**Colesterol:** 0mg  
**Sodio:** 260mg  
**Carbohidratos:** 7g  
**Fibra** 2g  
**Dietética:**  
**Azúcar:** 2g  
**Proteína:** 2g