

# Crema de champiñones, puerro, patata y huevo escalfado

↓ [DESCÁRGATE LA RECETA](#)



## INGREDIENTES (2 personas)

- 400g de puerro (4 puerros)
- 800g de patata (4 patatas medianas)
- 360g de champiñón en conserva
- 8 huevos
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- 1,5l de agua

[AÑADIR INGREDIENTES](#)



## Información nutricional por ración

Energía	517,7 Kcal
Hidratos de Carbono	34,3 g
de los cuales azúcares	5,6 g
Proteínas	21,6 g
Grasas	32,6 g
de las cuales saturadas	6,4 g
de las cuales monoinsaturadas	18,6 g
de las cuales poliinsaturadas	4,1 g
Fibra dietética	8,5 g

## Tienes que tener en casa:

aceite de oliva, sal y pimienta. Opcional: perejil.



## Elaboración

- Limpiar y cortar el puerro y limpiar, pelar y cortar la patata. No hace falta que sean trozos muy pequeños.
- En una cazuela, dorar ligeramente el puerro con cuatro cucharadas de aceite de oliva.
- A continuación, añadir la patata cortada, los champiñones bien escurridos del líquido de conservación y 1,5l de agua. Hervir lentamente unos 15 minutos.
- Triturar la crema, rectificar de sal y pimienta y reservar.
- Los huevos escalfados se pueden hacer al microondas en recipientes de silicona o en un vaso apto para microondas. Untar bien el recipiente con media cucharada de aceite, cascar el huevo dentro y cocinar a máxima potencia 30-40 segundos tapado. Sacar el huevo con una cuchara. Salar al gusto.
- Servir la crema con dos huevos escalfados por persona. Se puede decorar con un poco de perejil picado.

## Características nutricionales:

Esta crema es ideal para aquellas personas que están controlando el peso, ya que es muy saciante. Por otro lado, su alto contenido en fibra ayuda a reducir el índice glucémico de la patata. También podemos decir que es una crema muy digestiva, al sustituir cebolla por puerro.

## Nuestro consejo:

Si queremos reducir el contenido de sal de la crema, lo ideal sería cambiar los champiñones en conserva por frescos y darles una cocción previa. Este plato requiere de postre una fruta fresca por el aporte de vitamina C.

