



Crema de patata

Ingredientes (para 2 raciones)

200 g de leche desnatada (con o sin lactosa, según tolerancia)

30 g de copos de patata

20 g de aceite de oliva virgen extra

15 g de leche en polvo desnatada (con o sin lactosa, según tolerancia)

Sal (restringir en caso de hipertensión y/o retención de líquidos)

Elaboración

1. Mezclar todos los ingredientes en un cazo pequeño y llevar a ebullición.
2. Cocinar a fuego suave, removiendo, durante dos minutos. Poner a punto de sal.
3. Servir.

Recomendaciones

Se puede elaborar la misma crema con moniato o calabaza cocidos y usarse como plato principal o bien como guarnición para carne o pescado. Se puede decorar con hierbas aromáticas al gusto, aceite de oliva, un huevo cocido picado, o daditos de queso o jamón, según tolerancia. Se puede sustituir la leche por bebida vegetal, retirando la leche en polvo para conseguir una versión vegana.