



Crema de patata

Ingredients (per a 2 racions)

200 g de llet desnatada (amb lactosa o sense, segons la tolerància)

30 g de flocs de patata

20 g d'oli d'oliva verge extra

15 g de llet en pols desnatada (amb lactosa o sense, segons la tolerància)

Sal (restringiu-la en cas d'hipertensió i/o retenció de líquids)

Elaboració

1. Barregeu tots els ingredients en un cassó petit i feu-los arrencar el bull.
2. Coeu-los a foc suau, remenant-los, durant dos minuts. Poseu la preparació al punt de sal.
3. Serviu la crema.

Recomanacions

Podeu elaborar la mateixa crema amb moniato o carbassa cuits i fer-la servir com a plat principal o bé com a guarnició per a carn o peix. Podeu decorar-la amb herbes aromàtiques al gust, oli d'oliva, un ou dur picat o dauets de formatge o pernil salat, segons la tolerància. Podeu substituir la llet per beguda vegetal i retirar la llet en pols per aconseguir-ne una versió vegana.