



1

# Crema Calabaza

## **RECETA:**

Cocemos la calabaza y añadimos un diente de ajo, un chorro de aceite de oliva y otro de leche vegetal, una pizca de sal y pimienta y batimos



2

## Crema Champiñón

### **RECETA:**

300 g de champiñones, 1 patata mediana,  $\frac{1}{2}$  cebolla pequeña, agua y sal. Si al finalizar añadimos leche de almendras puede dar un toque rico con la textura que deseemos.





3

# Puré Zanahoria

## **RECETA:**

½ kilo de zanahorias, 1 cebolla mediana, 1 tomate maduro, 1 patata mediana, 2 litros de agua, sal. Cocemos todo durante 45 min cortado en trozos muy pequeños. Si se consume mucha agua podemos añadir fría, cuando esté listo salamos y batidora.



# Puré Verde

4

## **RECETA:**

500 gr de guisantes frescos 1 cebolla pequeña 150g de zanahoria 2 litros de agua pimentón y sal Hervimos, cocemos durante 30 min. ¡A disfrutar!





# Puré Tapin

## **RECETA:**

2 tapines, 1 zanahoria, cocemos, molemos, sal al gusto y listo.

5



## Puré-Mix

### **RECETA:**

Puedes comprar la bandeja de "puchero" que venden en supermercados: puerro, patata, zanahoria. Hervimos cocemos y listo.

6

*Bon appetit*

