

Sopa de Rúcola

VITACRESS

¡Naturalmente nutritivo!

2 Personas

Una sugerencia agradable, simples y innovadora con RÚCOLA.

Experimente porque no se arrepentirá.

Ingredientes:

1 bolsa de 100g de Rúcola VITACRESS

350g de calabaza en daditos

1 cebolla grande

2 dientes de ajo

3 tazas de caldo vegetal

1 bote de natas

Queso parmesano

Margarina

Sal y pimienta

Preparación:

1. Concinamos la cebolla cortada en rodajas el ajo.
2. Añadimos la calabaza y él caldo vegetal sazonamos y dejamos cocinar durante 15 minutos.
3. Añadimos la rúcola y dejamos cocinar más 10 minutos.
4. Transformamos el preparado en puré, lo removemos y añadimos las natas mezclando siempre.
5. Espolvoreamos con queso parmesano y servimos a continuación.