

# Puré de chirivía



**GREATER  
CHICAGO**  
- FOOD -  
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

**Sirve:** 6

**Prep:** 10 minutos | **Cocinar:** 15 minutos

## INGREDIENTES

- 5 chirivías medianas, peladas y cortadas en cubos
- 1 coliflor mediana, cortada en pedazos pequeños
- 1 cucharadita ajo en polvo
- 2 cucharadas aceite de cocinar
- 1 1/2 cucharaditas jugo de lima
- 1/2 cucharadita sal
- Pizca de pimienta
- 1/4 cucharadita hierbas secas (como romero, tomillo u orégano)

## PREPERACIÓN

1. Lleva una olla grande de agua salada al punto de ebullición. Añade chirivías y coliflor y hierva por 10-12 minutos o hasta que estén blandos. Escurre y transfírelos a una licuadora.
2. Añade ajo en polvo, aceite, jugo de lima, sal y pimienta a la licuadora. Licúa hasta que quede sin grumos. De ser necesario, añade una cantidad pequeña de agua para licuar.
3. Añade y revuelve las especias secas. Sazona con sal y pimienta y sirve.



### Información Nutricional

Porción: 1/6 de receta

<b>Calorías</b>	<b>161</b>
<b>Grasa total</b>	<b>5g</b>
Grasa saturada	0.8g
<b>Colesterol</b>	<b>0mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>236mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>28g</b>
Fibra	7g
Azúcares	9g
<b>Proteína</b>	<b>4g</b>

Fuente de receta:  
Loveandlemons.com