



Crema fría de espinaca y aguacate

Ingredientes

- 100 g cebolla
- 150 g espinacas
- 1 aguacate
- 250 ml leche vegetal o de vaca
- 250 l agua
- 1 yogur natural
- 1 cucharadita salsa Worcestershire (Perrins)
- 3 cucharadas aceite de oliva
- sal
- pimienta

Preparación

Poner a calentar el aceite en una cazuela, cuando esté caliente añadir la cebolla picada fina .

Sofreír hasta que la cebolla comience a ponerse transparente .

Añadir las espinacas, lavadas, escurridas y troceadas .

Dar unas vueltas en la cazuela .

Añadir el agua, la leche, sal y pimienta .

Dejar cocer a fuego lento durante 15 minutos .

Dejar enfriar .

Añadir el aguacate, el yogur y la salsa .

Batir con una batidora hasta conseguir una crema fina .

Rectificar el punto de sal y dejar enfriar en l nevera .

Servir fría .

.