

CREMES FREDES I DELICIOSES

- Són receptes de consistència cremosa amb la característica principal que **incorporen un ingredient làctic**.
- Ideals per cobrir la **ració de verdures cuites** dels àpats principals.
- Les cremes permeten fer **combinacions de diversos vegetals** i consumir-les en fred.



CREMES FREDES I DELICIOSES

- Com **més ingredients** afegim a la nostra crema, **més augmenta el ventall de nutrients** que incorporarem.
- **Ens hidraten**, ja que les cremes contenen molta aigua.

2 opcions per a aquest estiu:

- Crema de tomàquet i maduixes.
- Crema de poma i cogombre.

Cremes de verdures

↓ Kcal

↑ Vitamines

↑ Minerals

↑ Fibra