

CREMAS FRÍAS y DELICIOSAS

- Son recetas de consistencia cremosa con la característica principal de que **incorporan un ingrediente láctico**.
- Ideales para cubrir la **ración de verduras cocidas** de las comidas principales.
- Las cremas permiten hacer **combinaciones de diversos vegetales** y consumirlos en frío.



CREMAS FRÍAS y DELICIOSAS

- Cuantos **más ingredientes** añadamos a nuestra crema, **más aumenta la cantidad de nutrientes** que incorporamos.
- **Nos hidratamos**, ya que las cremas contienen mucha agua.

2 opciones para este verano:

- Crema de tomate y fresas.
- Crema de manzana y pepino.

Cremas de verduras

↓ Kcal

↑ Vitaminas

↑ Minerales

↑ Fibra