

# CREMA DE COLIFLOR Y BRÓCOLI

5 raciones

25 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Cremas · Primeros platos · Sopas



## Información nutricional

Valores por ración

**Energía**

**92 kcal**

**Grasas**

**5 g**

**Fibra**

**4 g**

**Proteínas**

**6 g**

**Carbohidratos**

**5 g**

**Sal**

**1 g**

## Ingredientes

- 600 g de agua
- 400 g de brócoli
- 400 g de coliflor
- 50 g de cebolla
- 50 g de leche desnatada
- 10 g de aceite de oliva
- Nuez moscada
- Pimienta
- Sal

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Retirar las hojas externas de la coliflor y separar en ramilletes.
- 2** Separar el brócoli en ramilletes de tamaño similar.
- 3** Lavar la coliflor y el brócoli bajo agua fría.
- 4** Pelar la cebolla y cortarla en trozos pequeños.
- 5** Calentar una olla con aceite de oliva.
- 6** Añadir la cebolla y cocinar hasta que esté transparente.
- 7** Incorporar la coliflor y el brócoli y mezclar.
- 8** Añadir el agua y llevar a ebullición.
- 9** Cocinar hasta que las verduras estén tiernas.
- 10** Retirar del fuego y triturar hasta obtener una crema fina.
- 11** Añadir la leche desnatada y mezclar.
- 12** Incorporar sal, pimienta y nuez moscada al gusto.
- 13** Cocinar unos minutos más a fuego suave y servir caliente.

## THERMOMIX

- 1** Retirar las hojas externas de la coliflor y separar en ramilletes.
- 2** Separar el brócoli en ramilletes.
- 3** Lavar la coliflor y el brócoli bajo agua fría.

- 4** Pelar la cebolla y cortarla en trozos.
- 5** Añadir la cebolla y el aceite de oliva al vaso y trocear. **5 seg / vel 5**
- 6** Bajar los restos hacia las cuchillas y sofreír. **5 min / 120 °C / vel 1**
- 7** Incorporar la coliflor y el brócoli y trocear ligeramente. **5 seg / vel 4**
- 8** Añadir el agua y cocinar hasta que las verduras estén tiernas.  
**25 min / 100 °C / vel 1**
- 9** Triturar hasta obtener una crema fina. **1 min / vel 10**
- 10** Añadir la leche desnatada, la sal, la pimienta y la nuez moscada y mezclar.  
**20 seg / vel 4**
- 11** Cocinar unos minutos más si fuera necesario. **2 min / 100 °C / vel 2**
- 12** Servir caliente.

---

## Consejos

- Trocea coliflor y brócoli en **\*\*ramilletes de tamaño similar\*\*** para que se cuezan de forma uniforme.
- Si buscas una crema más fina, tritura un poco más (o repite el triturado) hasta lograr una textura sedosa.
- Ajusta la densidad sin añadir ingredientes: **\*\*reserva parte del agua\*\*** y ve incorporándola poco a poco al triturar.
- La nuez moscada es potente: añade **\*\*muy poca\*\*** al final y rectifica tras probar.
- Para un acabado más “gourmet”, sirve muy caliente y remata con **\*\*pimienta recién molida\*\*** y un hilo mínimo de aceite (ya incluido en la receta).