



INGREDIENTES:

- 500 gramos de brócoli
- 2 puerros
- 1 trozo de apio (opcional)
- 2 dientes de ajo
- 40 gramos de aceite de oliva virgen
- 1 cucharada pequeña de sal

- un poquitín de pimienta en polvo
- 600 gramos de caldo vegetal o de agua



ELABORACIÓN:

1. Quitar a los puerros la parte verde oscura y dejar lo blanco y la parte verde muy clarita, abrirlos de arriba abajo, y lavarlos muy bien debajo del grifo para quitarles toda la tierra.

2. Hacerlos a rodajas de dos dedos, y echar en el vaso de Thermomix, pelar los ajos y añadirselos, y el trozo de apio si lo hay, incorporar 30 gramos de aceite, y **programar 3 minutos a:**

- **temperatura 120 grados en la TM5 y**

- **temperatura varoma en la TM31**

• a velocidad 2.

3. Acabado el tiempo, bajar los restos de las paredes y de la tapa, e incorporar el brócoli, lavado y a rodajas gruesas, la sal, y la pimienta, y los 10 gramos de aceite restantes, y **programar otros 3 minutos más, a la misma temperatura y velocidad anterior.**

4. Al término, añadir el caldo vegetal o agua, y **programar de nuevo, 15 minutos a temperatura varoma, velocidad 1.**

5. Dejar enfriar unos segundos, y **programar unos 20 segundos a velocidad de 5 a 10 progresivo.**

6. Probar el punto de sal, por si hay que rectificar, y **mezclar 10 segundos a velocidad 3.**

Lista, muy rica y súper ligera para dieta.

CREMA DE BROCOLI DE DIETA (TMX)

