

# Crema de remolacha con queso crema

El queso contiene proteínas de alto valor biológico. ¡Una porción de 100 gramos de queso equivale al requerimiento diario de un adulto! Es, por tanto, una de las razones para incluirlos en cualquier dieta.

El queso es un alimento rico en vitaminas A y D (que ayuda al cuerpo a absorber el calcio). También es rico en vitaminas del grupo B, entre las que destaca la B12, la B9 (ácido fólico), la B1 (tiamina) o la B2 (riboflavina).



## Ingredientes

- 50 g de queso crema
- 400 g de remolacha
- 200 g de patata
- 1 zanahoria
- ½ cebolla
- ½ l de agua
- 50 ml de nata líquida
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Pimienta y sal

## **Elaboración**

- Ponemos una olla al fuego y agregamos cuatro cucharadas de aceite. Mientras coge temperatura, preparamos las verduras, retirando la piel y otras impurezas y las cortamos en pequeños trozos. Agregamos todo a la olla y dejamos sofreír unos 10 minutos.
- Cuando todas las verduras estén doradas, agregamos el agua y añadimos una cucharadita de sal. Dejamos hervir a fuego medio hasta que la remolacha y el resto de ingredientes estén blandos
- A continuación, retiramos la verdura con la ayuda de una espumadera y la colocamos en otra olla vacía. Añadimos, además, la mitad del caldo producido tras hervir los ingredientes y añadimos el queso. Batimos todo bien hasta obtener una crema fina y homogénea. Podemos corregir el espesor de la misma agregamos más o menos caldo de verduras
- Una vez preparada la mezcla, la servimos caliente en un plato y agregamos un chorrito de nata líquida. Le aportará cremosidad y un sabor inigualable. Corregimos el punto de sal y agregamos pimienta negra al gusto.