

La cremosa velouté de setas

INGREDIENTES

(para 4 porciones)

- 250 g o 1 paquete de setas Chestnut
- 1 cebolla
- 2 tazas de caldo de pollo
- 1 taza de leche (semi)descremada
- 1 cucharadita de manteca
- ½ taza de perejil fresco para decorar
- Algunos tallos de perejil, 1 hoja de laurel, tomillo seco (un ramillete de hierbas)
- Pimienta y sal
- 4 sobres de TRME MyEDGE

PREPARACIÓN

1. Derrite la manteca en una cacerola a fuego medio.
2. Confitas las cebollas picadas y añade las setas lavadas y cortadas.
3. Añade la sal y la pimienta y cocina por 5 minutos revolviendo con regularidad.
4. Vierte el caldo y le leche hasta cubrir.
5. Añade las hierbas y deja que se cocine a fuego lento durante 20 minutos revolviendo ocasionalmente.
6. Cuando se cocinen las setas, quita el ramillete de hierbas y mezcla.
7. Para cada ración, vierte la velouté en un bol, añade y revuelve 1 cucharadita de zumo de limón y 1 sobre de **TRME MyEDGE***. Luego, decora con perejil picado finamente.
8. ¡Disfruta de inmediato!

#Velouté
#MyEDGE
#Mushrooms



	Valor energético	Grasas (Ácidos grasos saturados)	Hidratos de carbono (Azúcares)	Fibras alimentarias	Proteínas
1 velouté de setas	71 Kcal	3,5 g (2,07 g)	4 g (3,6 g)	2,4 g	4,8 g
TRME MyEDGE (2,1 g)	6 g	0 g (0 g)	1,6 g (0,7 g)	0,5 g	0,2 g

* Para obtener los máximos beneficios, debes consumir TRME MyEDGE inmediatamente tras disolverlo, antes o acompañando una comida. TRME MyEdge está formulado para que consumas una ración por día antes o acompañando una comida. Si guardarás una ración de esta receta para más tarde, sigue los pasos del 1 al 6, déjala enfriar y consévala dentro del refrigerador. Recalienta y añade MyEDGE, el zumo de limón y el perejil inmediatamente antes de consumir.

ageLOC

TRME