

A top-down view of a white ceramic bowl filled with a thick, pale yellow vegetable cream soup. The soup is garnished with several pieces of bright green broccoli, sliced mushrooms, and golden-brown croutons. A silver spoon is partially submerged in the soup on the right side. The bowl sits on a light-colored surface, and a white cloth with a grid pattern is visible in the upper right corner.

# Ideas de Cremas de verduras

¡14 recetas ricas y saludable!

[www.nutricionistaenconcepcion.cl](http://www.nutricionistaenconcepcion.cl)



Tamara Orellana Nutricionista

# Crema de espárragos

## Ingredientes:

- 420 gr de espárragos
- 1 cebolla picada en cubos
- ½ diente de ajo, picado pequeño
- ½ cucharada de aceite
- ½ cucharada de mantequilla
- 1 litro de agua
- Jugo y ralladura de un limón
- 1 cucharadita de Estragón
- 2 cucharadas de almendras
- 1 taza de hojas de espinacas, limpias (medir apretadas)
- Almendras picadas o laminadas para decorar

## Preparación:

1. Lavar los espárragos, descartar la punta más blanca y dura; el resto cortar en pedazos de 2 cm y reservar.
2. En una olla grande, calentar el aceite junto a la mantequilla. Agregar la cebolla y el ajo, cocinar hasta que la cebolla esté blanda y transparente. Añadir los espárragos, agua, jugo y ralladura de limón, estragón y las almendras.
3. Cocinar semi tapado por 20 minutos o hasta que los espárragos estén blandos. Agregar las espinacas y cocinar por un minuto.
4. Licuar la mezcla hasta tener una sopa lisa.
5. Servir caliente espolvoreada con almendras picadas o laminadas.





# Crema de choclo

## Ingredientes:

- 40 gr de mantequilla
- ½ cebolla picada en cubitos
- 1 tallo de apio
- 1 cdta de Ajo picado
- 1 cdta de Orégano
- 4 papas cortadas en cuartos
- 1 kg de choclo
- 100 gr de crema de leche y un poco más para servir
- Jugo de un limón
- Sal de Mar
- ¼ taza de cilantro (picado y más para decorar)

## Preparación:

1. Calentar una olla grande a fuego medio-alto y derrite la mantequilla.
2. Agregar la cebolla, el ajo picado y revolver ocasionalmente hasta que la cebolla se ponga blanda y transparente y agregar el orégano y saltear durante unos 2 o 3 minutos más.
3. Agregar las papas y el apio. Llevar a ebullición, y luego bajar el fuego para que se sigan cocinando a fuego lento. Revolver de vez en cuando y cocinar hasta que las papas estén blandas y tiernas, por aproximadamente 15-20 minutos.
4. Agregar el choclo, la crema y cocinar durante 5 minutos o hasta que esté bien caliente.
5. Transferir 2 tazas de la sopa a una licuadora y procesar hasta obtener una mezcla homogénea. Luego devolver la sopa licuada a la olla y mezclar bien.
6. Agregar el cilantro, el jugo de limón y sazonar a gusto con sal y pimienta.
7. Adornar con cilantro.

# Crema de brócoli

## Ingredientes:

- 1 cebolla pequeña, picada en cubos pequeños.
- 1 diente de ajo, picado pequeño.
- ½ taza de apio, picado pequeño.
- ½ cucharada de mantequilla.
- ½ cucharada de aceite de oliva.
- 1 cabeza de brócoli, picado en trozos pequeños.
- ½ manzana verde con cascara sin el centro.
- 1 litro de agua.
- 1 cucharadita de Tomillo deshidratado.
- ¼ cucharadita de Pimienta Blanca.

## Preparación:

1. En una olla grande, calentar el aceite junto a la mantequilla. Agregar la cebolla, apio y el ajo, cocinar hasta que las verduras estén blandas. Añadir el brócoli, manzana, agua, tomillo y pimienta blanca.
2. Cocinar a fuego medio bajo por 35 minutos o hasta que el brócoli esté blando.
3. Procesar la mezcla hasta tener una sopa lisa.
4. Servir caliente y si lo desean acompañar con crutones.



# Crema de pollo, espinaca y alcachofa

## Ingredientes:

- 2-3 tazas de pollo cocido desmenuzado
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cebolla mediana
- 4 dientes de ajo
- 3 cucharadas de maicena
- 3/4 taza de leche de coco
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- Jugo de medio limón
- 150 g de espinaca
- 400 g de corazones de alcachofa

## Preparación:

1. Calentar una olla grande a fuego medio y añadir el aceite. Añadir la cebolla en cubitos y revolver, cocinar 2-3 minutos hasta que esté blanda y fragante. Añadir el ajo, sazonar con sal y pimienta, y cocinar otro minuto.
2. Añadir la maicena y revolver, revolviendo continuamente. Llevar a ebullición, revolviendo. La sopa espesará a medida que se cocina.
3. Una vez esté espesa, bajar a fuego lento y agregar el pollo, la leche de coco, el queso y el jugo de limón. Subir el fuego a medio y cocinar 3-5 minutos.
4. Añadir la espinaca en tandas, luego los corazones de alcachofa, y cocinar a fuego lento otros 2-5 minutos. Probar y rectificar sal y pimienta.



# Crema de garbanzos y zanahoria

## Ingredientes:

- 15 ml de aceite vegetal
- 250 ml de crema de coco
- 5 zanahorias
- 300 g de garbanzos cocidos
- 3 g de comino en polvo
- Sal a gusto
- Pimienta negra a gusto

## Preparación:

1. Pelar las zanahorias y córtalas en rebanadas. Calentar el aceite en una olla grande a fuego medio y agregarlas. Saltear durante unos minutos hasta que comiencen a ablandarse.
2. Incorporar el agua junto con la crema de leche o de coco y el comino. Mezclar bien y llevar a ebullición. Bajar el fuego y cocinar durante unos 10 minutos, hasta que las zanahorias estén blandas.
3. Agregar los garbanzos cocidos, mezclar para integrar y cocinar durante unos minutos más para que todos los sabores se unifiquen.
4. Retirar del fuego y, con cuidado, procesar la mezcla usando una minipimer o licuadora hasta obtener una crema suave y homogénea. Por último, ajusta con sal y pimienta a gusto.
5. Servir la crema de garbanzos y zanahoria.





# Crema de espinaca

## Ingredientes:

- 1 cebolla, picada en cubos pequeños.
- ½ diente de ajo, picado pequeño
- ½ cucharada de aceite
- ½ cucharada de mantequilla
- 3 papas, peladas y picadas en cubos de 1 cm aprox
- 1 litro de agua
- 1 taza de leche
- 1 cucharadita de Albahaca deshidratada
- 1 kilo de espinacas
- Crutones horneados para servir (Opcional)

## Preparación:

1. En una olla grande, calentar el aceite junto a la mantequilla. Agregar la cebolla y el ajo, cocinar hasta que la cebolla esté blanda y transparente.
2. Añadir las papas picadas, el agua, leche, albahaca y la mitad de las espinacas; cocinar hasta que las papas estén blandas. Agregar el resto de las espinacas y cocinar por 1 minuto.
3. Licuar la mezcla hasta tener una sopa lisa.
4. Servir caliente espolvoreada con crutones.

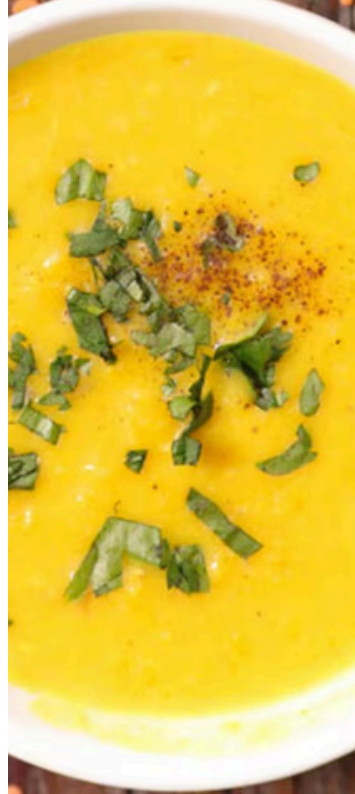
# Crema de lentejas y cúrcuma

## Ingredientes:

- 300 gramos de lentejas naranjas
- 1 unidad de cebolla
- 2 unidades de zanahoria
- 1 unidad de papa
- 650 ml de agua
- 1 cucharaditas de cúrcuma
- 1 pizca de cilantro seco en polvo
- .Cereal
- Pimienta
- Cilantro fresco
- Aceite de oliva virgen extra

## Preparación:

1. Pelar y cortar en cubos la papa, la cebolla y las zanahorias.
2. Calentar el agua en una olla.
3. Añadir las lentejas, la papa, la cebolla y las zanahorias.
4. Sal y pimienta y añadir la cúrcuma y el jengibre.
5. Agregar un chorrito de aceite de oliva virgen extra.
6. Dejar que cueza a fuego medio durante uno 30 minutos.
7. Triturar hasta obtener una textura homogénea y servir con un poco de cilantro fresco picado y un toque de cúrcuma en polvo.





# Crema de zapallo italiano y papas

## Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 3 zapallos italianos
- 1 papa
- 4 tazas de caldo de verduras
- 1 cucharada de parmesano rallado
- sal y pimienta

## Preparación:

1. Rallar el zapallo italiano con un rallador grueso, picar la cebolla en cuadritos y la papa en cubos medianos.
2. Calentar aceite de oliva a una olla grande y sofreír la cebolla hasta que esté suave y translúcida. Añadir el ajo y sofreír por 1 minuto más.
3. Agregar el zapallo italiano rallado y sofreír por 1-2 minutos.
4. Añadir las papas y el caldo de pollo y llevar a ebullición. Una vez que hierva, bajar a fuego lento y cocinar a fuego lento durante 20 minutos.
5. Apagar el fuego y procesar la sopa hasta que esté suave y cremosa.
6. Incorporar el parmesano rallado y la mantequilla, y sazonar con sal y pimienta.

# Crema de verduras verdes

## Ingredientes:

- 1 brócoli grande cortado en partes pequeñas
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 taza de hojas de espinaca
- 2 ramas de apio picadas
- 125 ml de yogurt natural
- 1/3 taza de queso granulado o rallado grueso
- 1 cucharaditas de sal

## Preparación:

1. Poner a hervir la cebolla, espinaca, apio y ajo en el agua.
2. Cocinar a fuego medio por 20 minutos.
3. Añadir el brócoli y cocinar por 5 minutos.
4. Agregar el queso y salpimentar.
5. Procesar la sopa hasta dejarla muy cremosa. Añadir el yogurt e incorporar.
6. Servir de inmediato.





# Crema de champiñones y puerros

## Ingredientes:

- 600 gramos de champiñones
- 1 unidad de puerro
- 1 unidad de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 chorrito de vino blanco
- 2 cucharadas de mantequilla
- Sal
- Pimienta
- Pimentón
- Aceite de oliva virgen

## Preparación:

1. Sofreír el puerro, la cebolla, el ajo con el aceite por 10 minutos
2. Añadir los champiñones y la sal y cocinamos por 5 minutos.
3. Incorporar el vino
4. Agregar pimentón y condimentos a elección
5. Añadir la mantequilla y triturar. Verter la crema en la sopera y servimos inmediatamente.

# Crema de tomate y camarón

## Ingredientes:

- 1 Yogurt natural sin endulzar
- 300 gr Camarones
- 4 tomate
- 1 Papa
- .1 Cebolla
- 1 Zanahoria
- 2 diente(s)Ajo
- 1/2 cdta Tomillo
- 2 cda(s) Albahaca
- 2 unidades de Limón
- 1/2 taza Vino blanco
- 4 cdas Cilantro
- 2 cdas Mantequilla
- 2 cdas Aceite de oliva
- 1/4 cdta Sal

## Preparación:

1. Lavar los vegetales y papas y cortarlos en trozos irregulares, guardar un poco de tomate y cebolla para saltearlos con los camarones, reservar.
2. Picar el cilantro, reservar.
3. En una olla sofreír con aceite de oliva la cebolla, zanahoria, ajo y tomillo, una vez dorados añadir el tomate junto con la papa, condimentar con sal y pimienta y agregar agua hirviendo hasta tapar los vegetales, dejar a fuego mínimo hasta que se cocinen los vegetales. Una vez listos mezclar en la licuadora con el yogurt natural, rectificamos sabor y reservar.
4. En una sartén saltear con mantequilla el resto de cebolla y tomate junto con los camarones condimentados con sal, Una vez sellados, agregar vino blanco y dejar reducir el alcohol. Agregar jugo de limón y reservar.
5. En un plato hondo disponer la crema de tomate dejando sobre ella uno a uno los camarones, decorar con cilantro picado, albahaca y a disfrutar!





# Crema de zapallo italiano

## Ingredientes:

- 600 gr de zapallo, pelado y cortado en cubos regulares
- 1 zanahoria picada en cubos
- ½ cucharadita de nuez moscada molida
- 1 litro de agua
- ½ taza de leche evaporada
- Cubos de pan
- 2 cucharadita de tomillo deshidratado
- Aceite de oliva
- Yogurt natural o crema para servir (optativo)
- Hojas de cilantro para decorar

## Preparación:

1. Agregar los cubos de zapallo y zanahorias y cocinar a fuego medio por un par de minutos. Agregar el agua (debe tapar el zapallo, si esto no es así agregar más agua) junto a la nuez moscada molida y cocinar tapado hasta que el zapallo esté blando. Dejar enfriar unos minutos y luego licuar. Volver a la olla y agregar la leche evaporada.
2. Preparar los cubos de pan que acompañaran la sopa. Mezclar los cubos de pan con el tomillo deshidratado y el aceite; ponerlo en una sola capa en una bandeja de horno y hornear hasta que los panes estén dorados y crujientes.
3. Calentar la sopa para servir; decorar con una cucharadita de yogurt, cubos de panes y hojas de cilantro.

# Crema de coliflor

## Ingredientes:

- 60 g de queso parmesano cortado en trozos de 3 cm
- 900 g de agua
- 950 g de coliflor cortada en ramilletes
- 5 g de sal
- 1 pizca de pimienta u otros condimentos
- 25 g de aceite de oliva o mantequilla

## Preparación:

1. Colocar 1 litro y medio de agua y hervir en una olla grande.
2. Trocear la coliflor en pequeñas ramas.
3. Cuando el agua hierva, añadir las verduras y lo dejamos cocer por 30 minutos, hasta que estén tiernas y se puedan atravesar muy fácilmente con un tenedor.
4. Si hay exceso de agua, retirar un poco. El agua debe de quedar más o menos a media altura de las verduras, no mucho más, si no la crema quedará muy líquida. Si no estás muy segura de si es mucho o poco, retira agua y reservarla.
5. Cuando estén todo listo, añadir una pizca de albahaca y sal al gusto.
6. Triturar con la batidora. Ahora es cuando, en función de como haya quedado la crema, podemos añadir el agua que habíamos reservado para hacerla más líquida.
7. Probar y añadir más especias si lo consideras.



# Crema de arvejas y menta

## Ingredientes:

- 50 g Cebolla pelada y trozada
- 20 ml Aceite de oliva
- 400 g Arvejas congeladas
- 1 Papa pelada y cortada en cubos
- 200 ml Leche
- 4 g Menta
- 50 g Berros
- Sal
- Condimentos a elección

## Preparación:

1. Sofreír cebolla con aceite y condimentos a elección.
2. Agregar agua y colocar arvejas , papas, berros y menta con condimentos a elección.
3. Cocer verduras hasta que todo esté blando y licuar alimentos hasta lograr consistencia deseada.
4. Calentar la sopa para servir; decorar con una cucharadita de yogurt, cubos de panes y hojas de cilantro.



¡Sígueme en mis redes  
sociales y visita mi  
página web!



/nutricionista.tami

[www.nutricionistaenconcepción.cl](http://www.nutricionistaenconcepción.cl)



TamaraOrellanaNutricionista