

# CREMAS

Las recetas de **cremas**, ya sean cremas de verduras o cremas con otros ingredientes, son siempre una opción segura cuando queremos un primer plato nutritivo y delicioso.

¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE UNA CREMA Y UN PURÉ?



**CREMA:**  
Más líquida y con un lácteo



**PURÉ:**  
Más sólido

# CREMAS

## PROPIEDADES NUTRITIVAS DE LAS CREMAS Y PURÉS

Los ingredientes principales son las verduras, las hortalizas y los lácteos, presentan una gran cantidad de **minerales y vitaminas**, y además son una excelente fuente de **fibra**.

Si incluimos **carne o pescado**, la crema se convertirá en un plato **completo muy rico en nutrientes**, sobre todo interesante para aquellas personas que, por problemas de salud, no pueden masticar o les cuesta tragar alimentos sólidos.

### RECETAS

- Vichyssoise con bacalao confitado y crujiente de jamón
- Crema de brócoli con queso cremoso.