

# CREMES

Les receptes de **cremes**, ja siguin cremes de verdures o cremes amb altres ingredients, són sempre una opció segura quan volem un primer plat nutritiu i deliciós.

**QUINA DIFERÈNCIA HI HA ENTRE UNA CREMA I UN PURÉ?**



**CREMA:**  
Més líquida i amb un làctic



**PURÉ:**  
Més sòlid

# CREMES

## PROPIETATS NUTRITIVES DE LES CREMES I PURÉS

Els ingredients principals són les verdures, les hortalisses i els làctics, presenten una gran quantitat de **minerals** i **vitamines**, i a més a més són una excel·lent font de **fibra**.

**Si hi incloem carn o peix**, convertirà la crema en un **plat complet molt ric en nutrients**, sobretot interessant per aquelles persones que, per problemes de salut, no poden mastegar o els costa empassar aliments sòlids.

## RECEPTES

- Vichyssoise amb bacallà confitat i cruixent de pernil
- Crema de bròquil amb formatge cremós.