

## CREMA DE ESPINACAS

### Ingredientes:

- 2 tazas de espinacas crudas
- ¼ de taza de leche
- Media cebolla picada
- 1 diente de ajo
- 1 zanahoria
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta
- 2 tazas de agua
- 1 cucharada de semillas



### Preparación:

- 1°. Corta las zanahorias en cuadritos.
- 2°. Pon las zanahorias a cocinar en dos tazas de agua durante ocho minutos, pica con un tenedor para ver si ya están cocidas y agrega las espinacas.
- 3°. Una vez cocidas las verduras las pones en la licuadora junto con la leche, la sal, el ajo y el agua, que puede ser la misma donde cocinaste las verduras.
- 4°. Licua muy bien hasta convertirlo en una cremita, si lo deseas puedes agregar un trozo de jalapeño para darle picor, le da un sabor delicioso.
- 5°. Pon a hervir de nuevo durante 5 minutos y si lo deseas puedes agregar media cucharadita de mantequilla.
- 6°. Decora con semillas.
- 7°. Y así queda la crema de espinacas, ¡llena de hierro y vitaminas!

## ¡Fácil, sano y de temporada!