



CONSOMÊ DE ASPARGOS

CHEF: FELIPE MAYRINK

Ingredientes base de molho branco

1500 ml de leite desnatado
35 g de farinha de trigo
75 g de cebola

Ingredientes consome

200 g de aspargos
5 g de caldo de legumes
5 g salsinha
5 g de manjericão

Preparo

Ferver o leite com a cebola e liquidificar. Acrescentar aos poucos a farinha de trigo. Voltar ao fogo para engrossar o creme. Picar o aspargo grosseiramente. Reservar a metade. Liquidificar uma metade separado do aspargo. Levar ao fogo para encorpar e acrescentar a outra metade do aspargo e o caldo de legumes. Decorar com salsinha.

Rendimento: 5 porções
Valor calórico por porção: 45 kcal

Substância

31 3261.2443

Av. Brasil, 1740 – Funcionários - BH/MG