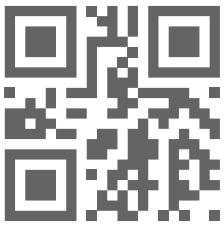




Universitat  
de les Illes Balears

#SOM  
UIB



SALUDABLE

# CREMA DE COL LLOMBARDA

## Ingredients (2 pax)

- 1/2 col llombarda
- 2 porros
- 1 ceba tendra
- 1 tassó de llet semidesnatada
- 1 ou
- Sal marina
- Oli d'oliva verge



## Elaboració

Tallau la col, els porros i la ceba. A continuació saltau-ho dins una olla tot junt uns 5 minuts amb un rajolí d'oli d'oliva.

Afegiu un pessic de sal i cobriu-ho amb aigua.

Deixau coure uns 20 minuts.

Triturau-ho tot amb la batedora i afegiu-hi una mica de llet.

Podeu presentar-ho amb rodanxes d'ou bullit a damunt.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ  
<[ousis.uib.cat](http://ousis.uib.cat)>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat  
de Campus, Cooperació  
i Universitat Saludable

