



**Nivel de dificultad:** Fácil  
**Nivel Calórico:** Nivel calórico bajo  
**Precio Aproximado:** Menos de 5 €

## Ingredientes

2 l  
agua  
5 g  
sal (1 cucharadita)  
50 g  
aceite de oliva (4 cucharadas)  
200 g  
judías verdes  
1  
Cebolla  
2  
dientes de ajo  
1  
nabo  
1  
patata  
200 g  
calabaza  
150 g  
zanahoria  
1/2  
pimiento verde  
1  
calabacín  
200 g  
acelgas (frescas)  
100 g  
guisantes  
200 g

---

espinacas (frescas)

## Instrucciones

1. Pon 2 litros de agua a hervir en una olla con un 2 cucharaditas de sal.
2. Lava, pela y trocea todas las verduras.
3. Echa las judías verdes y un chorro de aceite a la olla y deja hirviendo 10 - 12 minutos.
4. Añade la cebolla, dientes de ajo, nabo, patata, calabaza, zanahorias y el pimiento verde y deja cocinando a fuego lento durante 10 - 12 minutos.
5. Añade el calabacín, las acelgas y los guisantes y cuece durante 15 - 17 minutos. Todas las verduras deberían estar tiernas en este momento.
6. Echa las espinacas y deja cocinando a fuego lento y removiendo suavemente durante 3 - 4 minutos.
7. Haz puré con la ayuda de una batidora o licuadora.
8. Sirve y disfruta de tu receta de puré de verduras. Ver más [recetas bajas en calorías](#) [1].

**URL de origen:** <https://thespanishcuisine.com/es/recetas/pure-de-verduras>

### Enlaces

[1] <https://thespanishcuisine.com/es/recetas/calorias-bajas>