Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



SOPAS Y CREMAS · VEGANO

# Crema de calabaza

30min · 4 raciones · 139 kcal

## Ingredientes

- **100gr** de cebolla en trozos
- **100gr** de puerro en trozos
- **25gr** de aceite de aove
- **600gr** de pulpa de calabaza en trozos
- **100gr** de patata en trozos
- **280ge** de agua (o caldo de verduras o pollo)
- **1 cucharadita** de sal
- Pimienta al gusto

### POR RACIÓN

| | |
|---|---|
| Proteínas | **2,7 g** |
| Grasas | **6,5 g** |
| Hidratos | **20 g** |
| Fibra | **2,3 g** |

## Elaboración

1. En una cacerola profunda ponemos el aove, la cebolla, el puerro y pochamos a fuego medio durante 6-8 min.
2. Cuando lo tengamos pochado, añadimos la calabaza, la patata, la sal, un poco de pimienta, el agua y ponemos a fuego medio-alto unos 30 min.
3. Pasado el tiempo, dejamos enfriar un poco y trituramos todo.
4. Servimos caliente.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya