Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



SOPAS Y CREMAS

Crema de calabaza al horno

30min · 4 raciones · 143 kcal

Ingredientes

- 1 Calabaza pelada y cortada en trozos
- 1 Puerro en rodajas
- 6-7 Dientes de ajo
- Aove
- Sal y pimienta
- 1 Vaso de caldo de verduras o pollo

POR RACIÓN

Proteínas	4,4 g
Grasas	4,3 g
Hidratos	27 g
Fibra	2,1 g

Elaboración

1. Colocamos todas las verduras en una bandeja apta para horno, agregamos un chorrito de aove, sal, pimienta y llevamos al horno unos 35 minutos a 180 grados.
2. Retiramos del horno y trituramos junto con el vaso de caldo, servimos y acompañamos con un chorrito de aove y unos picatostes.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya