Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



SOPAS Y CREMAS · VEGETARIANO

Crema de aguacate y calabacín

30min · 4 raciones · 392 kcal

Ingredientes

- **400gr** de aguacate en trozos
- **100gr** de puerro (parte blanca)
- **50gr** de cebolla en brunoise
- **2 Dientes** de ajo en brunoise
- **50gr** de aove (y algo más para servir)
- **500gr** de calabacín con piel, en trozos
- **600gr** de caldo de verduras
- **120gr** de leche evaporada
- **1 Cucharadita** de sal
- **1** pellizco de pimienta molida
- **20** - 30gr de queso parmesano en lascas

POR RACIÓN

Proteínas	9,5 g
Grasas	32 g
Hidratos	22 g
Fibra	8,8 g

Elaboración

1. En una cacerola ponemos el puerro, cebolla, ajo, aove y sofreímos a fuego medio-alto 6 min.
2. Añadimos el calabacín y sofreímos 2 min. más.
3. Agregamos el caldo y cocinamos 20 min.
4. Incorporamos los aguacates (reservados 2-3 trocitos para decorar el plato), la leche evaporada, sal, pimienta molida y trituramos hasta que quede fina.
5. Servimos, decoramos con unas láminas de aguacate, el queso, chorrito de aove y listo para disfrutar.

Hecho con CookNest

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

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