Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



SOPAS Y CREMAS · VEGETARIANO

Crema de calabaza y curry

45min · 4 raciones · 324 kcal

Ingredientes

- **150 g** de zanahoria en rodajas (aprox. 2 cm)
- **250 g** de puerro en rodajas (aprox. 2 cm)
- **1 cucharada** de curry en polvo
- **50 g** de AOVE (aceite de oliva virgen extra)
- **600 g** de calabaza sin piel ni semillas, en trozos (3–4 cm)
- **500**–600 g de agua
- **1 cucharadita** de sal
- **1** pellizco de pimienta molida
- **100 g** de nata líquida
- Picatostes, para servir

POR RACIÓN

Proteínas	**5,2 g**
Grasas	**20 g**
Hidratos	**34 g**
Fibra	**4,2 g**

Elaboración

ELABORACIÓN

1. En una cacerola, añade el AOVE y sofríe la zanahoria y el puerro durante unos 10 minutos, hasta que estén tiernos y ligeramente dorados.
2. Incorpora el curry y remueve durante unos segundos para potenciar su aroma.
3. Añade la calabaza y rehoga todo junto durante unos 15 minutos.
4. Vierte el agua, añade la sal y la pimienta, y cocina a fuego medio durante 15 minutos más, hasta que las verduras estén bien tiernas.
5. Incorpora la nata líquida y tritura hasta obtener una crema suave y homogénea.

PARA SERVIR

6. Sirve caliente, añade un chorrito de nata por encima para decorar y acompaña con picatostes crujientes.

Hecho con CookNest

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

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