Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



SOPAS Y CREMAS · VEGANO

Crema de calabacín asado con AOVE Limone

4 raciones · 234 kcal

Ingredientes

- **3** calabacines
- **4** puerros
- **2** patatas
- **1 litro** de caldo de verduras
- AOVE Koroneiki y limone
- Sal y pimienta al gusto
- Una pizca de nuez moscada
- Hojas de albahaca fresca

POR RACIÓN

Proteínas	**7,3 g**
Grasas	**5,3 g**
Hidratos	**43 g**
Fibra	**6,4 g**

Elaboración

1. Cortamos los calabacines y las patatas en trozos y los puerros en rodajas
2. Colocamos todas las verduras en una bandeja de horno, salpimentamos y añadimos un buen chorro de AOVE Koroneiki
3. Horneamos a 180 °C durante unos 25 minutos, hasta que las verduras estén tiernas y ligeramente doradas
4. Pasamos las verduras a una batidora, añadimos el caldo de verduras y una pizca de nuez moscada. Trituramos hasta conseguir una crema suave y homogénea
5. Servimos caliente y terminamos con un chorrito de AOVE Limone y una hojita de albahaca fresca

Hecho con CookNest

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