MARÍA



SOPAS Y CREMAS · VEGETARIANO

Crema de calabacín

30min · 4 raciones · 252 kcal

Ingredientes

- Calabacín
- Ajo
- Cebolla
- Patata
- **1 cda** queso crema
- Queso rallado
- Sal
- Flakes de pimentón
- Mantequilla
- Aove
- Huevo cocido

POR RACIÓN

Proteínas	**10 g**
Grasas	**16 g**
Hidratos	**20 g**
Fibra	**3,9 g**

Elaboración

1. Pelar las verduras, añadir mantequilla en una cazuela y echar toda la verdura troceada
2. Rehogar 5-10 minutos, incorporar la sal y cubrir con agua o caldo
3. Dejar 20 minutos y, antes de que acabe el tiempo, añadir 1 cda de queso crema
4. Triturar con la batidora
5. Emplatar, poner flakes de pimentón, queso rallado, un huevo semi cocido y aove

RECOMENDACIONES

Se puede preparar antes y solo calentar para la comida o la cena.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de MARÍA
cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy