HerZechef



SOPAS Y CREMAS · VEGETARIANO

Crema de calabaza

4 raciones 300 kcal

Ingredientes

- 1/2 calabaza
- 2 patatas pequeñas o 1 grande
- 1 cebolla
- Aceite de oliva
- Sal
- Yogur
- Queso crema

POR RACIÓN

Proteínas	6,6 g
Grasas	17 g
Hidratos	33 g
Fibra	3,5 g

Elaboración

1. Pelar y cortar en daditos las patatas y media calabaza
2. En un cazo, añadir un chorro de aceite de oliva y pochar una cebolla
3. Cuando la cebolla esté transparente, añadir la patata y la calabaza cortadas en daditos
4. Dejar que se rehogue durante un par de minutos y cubrir con agua
5. Añadir un puñadito de sal y dejar hervir hasta que la patata y la calabaza estén blandas
6. Triturar con la batidora de mano hasta obtener una crema fina y sedosa
7. Para decorar, hacer unas rayitas con una mezcla de yogur y queso crema

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto