HerZechef 👆



SOPAS Y CREMAS · VEGETARIANO

Crema de calabaza

4 raciones 254 kcal

Ingredientes

- 1/2 calabaza
- 1 patata
- 1 cebolla
- Mantequilla
- Sal
- Agua
- Aceite de oliva
- Picatostes de pan tostado
- Parmesano en polvo

POR RACIÓN

Proteínas	6,5 g
Grasas	13 g
Hidratos	32 g
Fibra	3,1 g

Elaboración

1. Derretir un taquito de mantequilla en un cazo
2. Pochar una cebolla cortada de cualquier manera hasta que quede transparente
3. Añadir la patata y la calabaza y dar un par de vueltas
4. Cubrir con agua y hervir hasta que la patata y la calabaza estén bien tiernas
5. Triturar con el robot de cocina hasta obtener una crema fina y sin grumos
6. Añadir sal al gusto
7. Servir con picatostes de pan tostado, un chorrito de aceite de oliva y una buena lluvia de parmesano en polvo

Hecho con CookNest