Dietista-nutricionista | Julia Gallego



SOPAS Y CREMAS · VEGANO

Puré de calabaza

15min 4 raciones

Ingredientes

- Zanahorias
- Puerro
- Calabaza
- Ajo
- Un chorrito de AOVE
- Agua
- Sal
- Pimienta

Elaboración

1. Lavar y cortar las zanahorias, el puerro, la calabaza y el ajo
2. Añadir un chorrito de AOVE a la cazuela e introducir los ingredientes hasta que se doren
3. Agregar agua, sal y pimienta
4. Tapar y dejar unos 15 minutos al 9
5. Comprobar que está blando con un tenedor y listo para triturar

RECOMENDACIONES

Probarlo para comprobar si falta añadir una pizca de sal. Servirlo en un plato con un chorrito de aceite, semillas o pimienta al gusto.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Dietista-nutricionista | Julia Gallego
cooknest.app/@nutricion-juliaga · Instagram @nutricion.juliaga