

SOPAS Y CREMAS

Crema de calabaza, zanahoria y calabacín

30min · 4 raciones · 255 kcal

Ingredientes

- 2 calabacines
- 2 zanahorias
- 1/2 cebolla o puerro
- 1 patata
- 1 trozo de calabaza
- Caldo de pollo
- Aceite de oliva
- 1 loncha de queso
- Sal y pimienta molida al gusto
- 1 huevo duro (opcional)

POR RACIÓN

Proteínas	11 g
Grasas	8,2 g
Hidratos	41 g
Fibra	5 g

Elaboración

1. Pelamos y troceamos los calabacines, las zanahorias, patata, cebolla y calabaza.
2. Una vez troceados a partes iguales, lo añadimos todo a la olla con un poco de aceite. Lo pasamos un par de minutos y añadimos el caldo de pollo.
3. Dejamos a fuego alto hasta que rompa a hervir. Tapamos y bajamos a fuego bajo. Añadimos al poco tiempo la sal y pimienta molida.
4. Pasados unos 30 minutos añadimos el queso y quitamos del fuego y dejamos que se enfríe un poco para pasarlo por la batidora.

RECOMENDACIONES

Acompañado con un huevo duro.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺

cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta