



### CREMA DE CALABACÍN

Una sopa suave y reconfortante, perfecta para cualquier ocasión. La crema de calabacín se elabora con calabacines frescos, cocidos a fuego lento con cebolla, ajo y un toque de caldo de verduras, logrando una textura cremosa y ligera.

 15 minutos 20 minutos 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 Pieza mediana de calabacín (zucchini) [196 g]
- 1/4 Taza picada de cebolla [40 g]
- 1 Cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 1.5 tazas de caldo [360 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar las verduras: Lava bien todas las verduras. Pela las zanahorias, el ajo y la papa (si decides usarla) y corta todas las verduras en trozos grandes.
- 2º Sofreír las verduras [opcional]: Si deseas un caldo con más sabor, puedes sofreír las verduras en un poco de aceite de oliva durante unos 5 minutos. Esto ayuda a caramelizar los azúcares naturales y le da un toque más profundo al caldo. Este paso es opcional, pero recomendado.
- 3º Agregar el agua: En una olla grande, añade todas las verduras preparadas junto con el perejil, la hoja de laurel, los granos de pimienta y el tomillo (si usas). Luego, vierte 2-3 litros de agua, dependiendo de la cantidad que quieras obtener.
- 4º Cocinar a fuego medio: Lleva la olla a fuego alto hasta que comience a hervir. Una vez que hierva, reduce el fuego a bajo para que hierva a fuego lento.
- 5º Cocinar a fuego lento: Deja que las verduras se cocinen a fuego lento durante unos 35 minutos. Mientras se cocinan, puedes retirar con una cuchara cualquier espuma que se forme en la superficie.
- 6º Colar el caldo: Una vez que el caldo haya tomado un buen sabor y color, retira la olla del fuego. Con cuidado, cuela el caldo para separar las verduras del líquido. Las verduras cocidas puedes desecharlas o usarlas para hacer puré o alguna receta adicional si lo prefieres.
- 7º Sazonar con sal: Agrega sal al gusto al caldo ya colado. Es importante no agregar sal al inicio de la cocción para que puedas ajustar el sabor al final según tu preferencia.
- 8º Sofríe la cebolla y el ajo en aceite de oliva.
- 9º Agrega el calabacín picado y el caldo de verduras. Cocina por 15 minutos.
- 10º Licúa hasta obtener una textura suave y sazona con pimienta.
- 11º Sirve caliente.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (601 g)	% DDR
ENERGÍA	19 kcal	116 kcal	6 %
GRASA	1 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	198 mg	1190 mg	50 %
H. CARBONO	2 g	10 g	3 %
AZÚCARES	1 g	7 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	1 g	7 g	—