

CREMA FRÍA DE CALABACÍN Y YOGUR

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de calabacín (320 g)
- 1 unidad comercial de yogur, entero, natural (125 g)  1 Ración de alpro Skyr (200 g)
- 150 gramos de caldo vegetal (puede ser comercial)
- 50 gramos de cebolla
- 1 cucharada sopera colmada de sésamo, semilla (23 g) tostadas
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva, virgen (10 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pica la cebolla y ponla a rehogar a fuego suave durante 15 minutos, con un chorrito de aceite en una cazuela grande, puedes usar más cantidad de cebolla si lo prefieres.
- 2º Corta los calabacines, primero, en cuatro cuartos longitudinalmente y, después, en láminas de medio centímetro aproximadamente.
- 3º Añade los calabacines a la cebolla, sálalos y saltéalos a fuego medio-alto durante 5-10 minutos. La idea es que pierdan agua, se ablanden y se doren un poco: es importante porque su caramelización dará fuste a la crema.
- 4º Añade tomillo (si te gusta), orégano (si te gusta), y las semillas de sésamo, remuévelo y dóralo un par de minutos más. Mójalo con el caldo y cuécelo unos 20 minutos (puedes usar más caldo si lo ves necesario). Deja que se temple o se enfríe.
- 5º Mézclalo con el yogur y tritúralo. Corrige de sal y de hierbas, si lo ves necesario. Si la crema te ha quedado muy espesa la puedes rebajar con caldo o agua. Métela dentro del frigorífico, déjala reposar un par de horas y sírvela fría. Puedes poner como guarnición unos daditos pequeños de calabacín marinados en zumo de limón.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (645 g)	% DDR
ENERGÍA	83 kcal	533 kcal	27 %
PROTEÍNA	5 g	34 g	69 %
H. CARBONO	4 g	29 g	11 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	5 g	30 g	43 %
GRASAS SATURADAS	1 g	7 g	34 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	30 %
SODIO	98 mg	630 mg	26 %