






SOPA CREMA DE CALABAZA

Exquisita y fácil receta para incorporar Betacarotenos en invierno. Imagen de www.danzadefogones.com

 20 minutos
 50 minutos
 8 porciones

INGREDIENTES

- 1Kg de calabaza o zapallo anco
- 1 litro agua segura

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar 1 calabaza entera, retirarle las semillas y cortarla en cubos grandes.
- 2º Colocar los trozos de calabaza a hervir en 1 litro de agua con un puñado de sal gruesa. Mantener la cacerola tapada para evitar desperdicio de líquido por ebullición.
- 3º Una vez cocida la calabaza, minipimear finamente y servir en consomeras.
- 4º Puede agregarse queso rallado en hebras o croutones de pan (siempre y cuando la persona pueda consumir SODIO o no sufra de hipertensión).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (CONSUMERA O PLATO HONDO) [250 g]	% DDR
ENERGÍA	0 kcal	0 kcal	0 %
GRASA	0 g	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	38 mg	95 mg	4 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	—