

CREMA DE CALABAZA CON JENGIBRE

 35 minutos
 4 porciones

INGREDIENTES

- 3 cucharaditas de aceite de oliva [15 g]
- 1/2 taza de cebolla blanca rebanada [58 g]
- 15 gramos de garlic, raw
- 4 piezas de calabacita alargada cruda [444 g]
- 2 cucharaditas de jengibre [4 g]
- 15 gramos de curry
- 3 tazas de leche de almendras [720 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calienta el aceite, agrega la cebolla, el ajo y cocina hasta que estén transparentes, añade la calabaza, el jengibre, el curry y cocina por unos minutos hasta que las calabazas estén tiernas
- 2º Licúa la preparación anterior, vierte en una olla con 3 tazas de leche de almendra y calienta hasta que espese ligeramente; agrega la sal y cocina por 2 minutos más.
- 3º Sirve y decora con un poco de tiras de calabaza.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [298 g]	% DDR
ENERGÍA	34 kcal	101 kcal	5 %
GRASA	2 g	6 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	44 mg	130 mg	5 %
H. CARBONO	3 g	9 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	—