



PURÉ DE CALABAZA CON HUEVO Y QUESO RYN

🕒 25 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 110 gramos de calabaza, cruda
- 55 gramos de boniato, crudo o 55 gramos de patata, cruda
- 55 gramos de cebolla
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero,
- 45 gramos de queso cottage
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)
- jengibre
- cúrcuma en polvo
- pimienta, negra

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar las verduras y cortarlas. Hervirlos 15m
- 2º Retirar agua de la cocción y reservarlo. Triturarlo para obtener el puré y sazonar con las especias al gusto. Corregir la textura y si hace falta añadir agua de cocción
- 3º Cocer los huevos. Dejarlos enfriar y pelar
- 4º Servir el puré añadiendo una cucharada de aceite de oliva, añadir el queso cottage y el huevo.
- 5º Servir el puré añadiendo una cucharada de aceite de oliva, añadir el queso cottage y el huevo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (363 g)	% DDR
ENERGÍA	83 kcal	301 kcal	15 %
PROTEÍNA	4 g	13 g	26 %
H. CARBONO	7 g	25 g	10 %
AZÚCARES	3 g	12 g	13 %
GRASA	4 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	33 mg	119 mg	5 %