



PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA

 40 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 calabaza
- 3 zanahorias
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- 1 tarrina individual de queso fresco, tipo Burgos: envasado (70 g)
- 1 cucharada de postre de sal común
- 1 cucharada de postre de orégano
- 1 cucharada sopera, fresco de tomillo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Pela y corta las verduras a tacos medianos. Ponlo en una olla y llena de agua hasta que todas las verduras estén cubiertas. Añade un chorrito de AOVE, una pizca de sal y unas hierbas provenzales para darle un toquecito. Deja cocer a fuego medio-alto aproximadamente unos 20 minutos. Pincha algunas verduras para comprobar que están blanditas y ya solo hay que triturar. Puedes retirar un poco de agua e ir añadiéndola en el caso que veas que es necesaria. Para que quede más cremoso y sea sobretodo más saludable puedes añadir un queso de burgos en lugar de quesitos y si te parece aun muy espeso echa un chorrito de leche, verás que rico está.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (261 g)	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	197 kcal	10 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	13 %
H. CARBONO	6 g	15 g	6 %
AZÚCARES	5 g	12 g	13 %
GRASA	4 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	24 %
SODIO	289 mg	754 mg	31 %