



## CREMA DE CALABAZA Y MANGO

 20 minutos 45 minutos 1 porción

### INGREDIENTES

- 150 gramos de calabaza, cruda
- 1/2 ración individual de mango, crudo [115 g]
- 1/4 unidad grande de cebolla blanca, cruda [50 g]
- 50 gramos de queso untar light
- Curry al gusto
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen extra [5 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una olla o sartén honda añadimos un chorrito de aceite de oliva y pochamos la cebolla hasta que empiece a dorarse.
- 2º Añadimos la calabaza pelada y cortada en dados y rehogamos bien.
- 3º Cuando la calabaza se dore añadimos los mangos.
- 4º Añadimos el curry y cocinamos hasta que todo coja ligeramente color.
- 5º Añadimos sal al gusto y cubrimos con agua, dejando hervir durante 25 min.
- 6º Pasado el tiempo dejamos templar y llevamos al robot o batidora, añadimos un poquito de caldo de hervir y el queso de untar.
- 7º Trituramos bien hasta que quede una crema ligera y homogénea.
- 8º Consejo: sirve y añade por encima 1 puñado mano cerrada de avellanas [u otro fruto seco] picado con la ayuda de un mortero

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [323 g]	% DDR
ENERGÍA	70 kcal	227 kcal	11 %
PROTEÍNA	3 g	8 g	17 %
H. CARBONO	7 g	24 g	9 %
AZÚCARES	6 g	19 g	21 %
GRASA	3 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	3 mg	8 mg	0 %