



CREMA DE CALABAZA Y MANZANA

 25 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de calabaza, cruda [320 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]
- Romero, Tomillo y Orégano

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pela la cebolla y trocéala finamente. Calienta las cucharadas de aceite en una cacerola de fondo grueso, rehóga a fuego lento, removiendo de vez en cuando.
- 2º Limpia la calabaza y córtala en trozos uniformes. Incorpóralas a la cazuela y saltéalas unos minutos.
- 3º Corta la manzana y añádela a la olla. Vierte un poco de agua hasta que las cubra bien, un poco de sal, y déjalo cocer todo, a fuego lento, hasta que las verduras estén blandas.
- 4º Pásalo todo por la batidora de manera que quede una crema suave y homogénea. Decora la crema con unas láminas de manzana superpuestas y unas gotas de nata de coco.
- 5º Sirve.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [268 g]	% DDR
ENERGÍA	53 kcal	142 kcal	7 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	6 %
H. CARBONO	6 g	15 g	6 %
AZÚCARES	4 g	10 g	11 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	437 mg	1172 mg	49 %