



CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA

1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 de calabaza pequeña
- 1 zanahoria mediana
- Media tarrina de queso fresco, vaca, 0% [35g]
- 1/2 pellizco pimentón de la vera
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- 1/2 pellizco de comino en polvo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pela, limpia y corta la calabaza a trozos. Haz lo mismo con la zanahoria. No importa la forma de los pedazos, pero intenta que sean de un tamaño semejante.
- 2º En una olla express o una olla normal, pon un chorrito de aceite de oliva y rehoga las verduras a fuego medio por 3 minutos. Remueve para evitar que se quemen.
- 3º Pasados 3 minutos, agrega el comino y el pimentón y remueve inmediatamente para que no se queme. Si es necesario, puedes apagar o bajar el fuego al mínimo.
- 4º Vierte el agua para que cueza todo junto y tapa la olla a presión. Cocínalo por 15 minutos. Si lo estás preparando sin olla express, déjalo 30 minutos para que la calabaza no quede dura.
- 5º Una vez tengas cocida la calabaza y el resto de las verduras, agrega el queso fresco y tritura formando una crema fina y espesa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [228 g]	% DDR
ENERGÍA	60 kcal	137 kcal	7 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	10 %
H. CARBONO	6 g	13 g	5 %
AZÚCARES	4 g	9 g	10 %
GRASA	3 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
SODIO	18 mg	40 mg	2 %