



## CREMA DE CALABAZA Y MANGO

 20 minutos 45 minutos 1 porción

## INGREDIENTES

- 200 gramos de calabaza, cruda
- 1/2 ración individual de mango, crudo [115 g]
- 1 unidad grande de cebolla blanca, cruda [200 g]
- 40 gramos de queso untar light
- Curry
- 2 cucharas soperas de aceite de oliva, virgen extra [18 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 [518 g]	% DDR
ENERGÍA	83 kcal	428 kcal	21 %
PROTEÍNA	2 g	11 g	22 %
H. CARBONO	8 g	41 g	16 %
AZÚCARES	6 g	30 g	34 %
GRASA	4 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	15 g	60 %
SODIO	6 mg	29 mg	1 %