



## CREMA DE CALABAZA Y BONIATO

Esta crema de calabaza queda riquísima en temporada de otoño-invierno

🕒 35 minutos

🕒 40 minutos

## INGREDIENTES

- 200 gramos de calabaza, cruda
- 1 unidad grande de boniato, crudo (380 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 2 dientes de ajo, crudo (8 g)
- 1 cucharada sopera de curry (6 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar el boniato y la calabaza y cortar en cubos
- 2º Picar la cebolla y el ajo finamente y sofreír ligeramente en una olla junto con las especias.
- 3º Agregar agua un poco antes de llegar a cubrir las hortalizas por completo, para que la consistencia sea más cremosa
- 4º Llevar a hervir durante 30 minutos o hasta que al pinchar con un tenedor las hortalizas estén suaves
- 5º Servir y disfrutar

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | % DDR |
|-------------------|-----------|-------|
| ENERGÍA           | 85 kcal   | 4 %   |
| PROTEÍNA          | 1 g       | 3 %   |
| H. CARBONO        | 16 g      | 6 %   |
| AZÚCARES          | 8 g       | 9 %   |
| GRASA             | 1 g       | 2 %   |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 1 %   |
| FIBRA ALIMENTARIA | 3 g       | 10 %  |
| SODIO             | 201 mg    | 8 %   |