



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 %