

CuidaRecetas

CREMA DE CALABAZA Y NARANJA



INGREDIENTES

- 700 g calabaza
- 2 naranjas
- 150 ml agua
- 1 patata
- 1 cebolla tierna
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de comino
- Pipas de calabaza
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra



ALÉRGENOS



30 min



Fácil



4 raciones



0,70 euros/ración

CuidaRecetas

CREMA DE CALABAZA Y NARANJA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL



| | energía | hidratos de carbono | azúcares | grasas | grasas saturadas | proteínas | fibra | sal |
|------------|----------|---------------------|----------|--------|------------------|-----------|-------|-------|
| por ración | 200 Kcal | 19,2 g | 11,3 g | 10,1 g | 1,4 g | 5 g | 5,5 g | 0,5 g |

ELABORACIÓN

1. Pelar y trocear la calabaza y la cebolla, rehogar con el ajo en una olla con un poco de aceite.
2. Trocear y añadir la patata.
3. Pelar las naranjas quitando la parte blanca, trocear y añadir a la olla.
4. Poner agua hasta cubrir, añadir el comino y la sal. Llevar a ebullición y cocinar durante 20 min.
5. Triturar.
6. Servir decorando con unas pipas de calabaza.