

## CREMA DE CALABAZA Y NARANJA



| Fácil



| 1h20 min.



| 4 raciones



| 1,20€/ración

## INGREDIENTES

- 1 calabaza mediana pelada
- 2 naranjas
- 2 cebollas medianas
- 1 patata pequeña
- 1 c.c. de sal
- 5 c.s. de aceite de oliva viegen extra
- 2 vasos de agua
- 50 de mantequilla

**Precio Total: 4,80 €**

Fuente: istockphotos

## ALÉGENOS

Sin alérgenos de declaración obligatoria

## ELABORACIÓN

1. **Pelar** la calabaza y **cortarla** en trozos medianos.
2. **Cortar** las cebollas en trozos medianos.
3. En una olla grande, **añadir** el aceite de oliva y **calentar** a fuego medio. **Añadir** la calabaza y las cebollas cortadas y **sofreír** durante unos minutos hasta que estén tiernas.
4. Mientras las verduras se están sofriendo, **exprimir** las naranjas para obtener el jugo.
5. Cuando las verduras estén tiernas, **añadir** la patata pelada y cortada en trozos a la olla. **Verter** el jugo de naranja y el agua sobre las verduras en la olla. Dejar hervir y luego reducir el fuego y cocinar durante unos 20-25 minutos, o hasta que las verduras estén completamente tiernas.
6. **Retirar** la olla del fuego y **agregar** la mantequilla. Usar una batidora de mano o una licuadora convencional para triturar todo hasta obtener un puré suave.
7. **Rectificar** de sa.
8. **Servir** la sopa caliente, y si se desea, se puede decorar con semillas de calabaza tostadas. ¡Disfruta de tu deliciosa sopa de calabaza y naranja!

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por ración	Energía 220 kcal	Hidratos de carbono 20 g	Azúcares 11,2 g	Grasas 10,3 g	Grasas saturadas 6,3 g	Proteínas 3,7 g	Fibra 4,2 g	Sal 0,5 g
------------	---------------------	-----------------------------	--------------------	------------------	---------------------------	--------------------	----------------	--------------

## NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Semillas de calabaza:** Después de limpiar las semillas de la calabaza y retirar cualquier residuo de la pulpa, puedes rociarlas con un poco de aceite de oliva y añadir especias al gusto. Luego, hornéalas a baja temperatura hasta que estén crujientes y doradas.
- **Agrega** las semillas tostadas sobre la ensalada justo antes de servir para darle un extra de textura y sabor.

### CONSEJOS CONSCIENTES

- **Hidratación:** Debido a que la crema está compuesta principalmente de agua, ayuda a mantener el cuerpo hidratado, especialmente importante durante los meses más fríos cuando puede ser fácil olvidar beber suficiente agua.