

MOUSSE DE CALABAZA CON MUESLI



| Fácil



| 40min.



| 8 raciones



| 0,25 €/ración

INGREDIENTES

- 1kg calabaza
- 100ml bebida vegetal (soja, arroz...)
- Canela



Foto: pexels

ALÉRGENOS



SOJA



CACAHUETES



LÁCTEOS



GRANOS
DE SÉSAMO




FRUTOS
DE CÁSCARA

ELABORACIÓN

1. Lavar y cortar la calabaza en rodajas. Colocar sobre bandeja de horno.
2. Untar con un poco de aceite por encima. Cubrir con papel aluminio y hornear a 180°C aproximadamente durante 20 minutos.
3. Dejar templar ligeramente para retirar las pipas y piel.
4. Triturar la carne de calabaza con un trocito de canela en rama o canela en polvo. Añadir la bebida vegetal y continuar procesando hasta obtener una crema fría.
5. Puedes servir templada o fría, al gusto.
6. Sirve con muesli por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía 37,4 kcal	hidratos de carbono 5,7 g	azúcares 3,1 g	Grasas 0,6 g	grasas saturadas 0,3 g	Proteínas 1,1 g	Fibra 2,3 g	Sal 0 g
---	-----------------------------	-------------------------------------	--------------------------	------------------------	----------------------------------	---------------------------	-----------------------	-------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- También puedes cocer la calabaza, entonces retira las pipas, pero conserva la piel para triturarla, ya que aporta más fibra y cremosidad. Cuece en trozos medianos, ve probando el punto de cocción, con unos 15 a 20 minutos será más que suficiente.
- Si prefieres asarla en el horno, guarda las cáscaras y restos de calabaza para preparar un caldo de verduras casero.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Revisa la etiqueta del muesli para comprobar los alérgenos.
- El tiempo de horneado dependerá del tamaño de las rodajas de calabaza.