

CREMA DE CALABAZA SERVIDA EN MINI CALABAZAS



| Fácil



| 45 min.



| 4 raciones



| 0,53 €/ración

INGREDIENTES

- 4 mini calabazas
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 zanahoria mediana, picada
- 500g calabaza pelada y cortada en cubos
- 700ml caldo de verduras (preferiblemente casero o sin sal)
- 1 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- Sal, pimienta y nuez moscada al gusto
- Opcional: yogur natural o nata ligera para decorar



Foto: pexels

ALÉRGENOS




LÁCTEOS

ELABORACIÓN

1. Cortar la tapa de cada mini calabaza y retirar las semillas. Reservar las tapas para decorar
2. En una cazuela, calentar el aceite. Sofrír la cebolla, el ajo y la zanahoria durante 5 minutos hasta que estén tiernos.
3. Añadir la calabaza en cubos y el caldo de verduras. Cocinar a fuego medio durante 20-25 minutos o hasta que la calabaza esté muy blanda.
4. Triturar hasta obtener una crema suave.
5. Condimentar con nuez moscada, sal y pimienta.
6. Verter la crema dentro de las mini calabazas.
7. Utilizar yogur o nata ligera para dibujar detalles o "caras aterradoras" en la superficie.
8. Colocar las tapas ligeramente inclinadas al lado o sobre la calabaza.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	Grasas	grasas saturadas	Proteínas	Fibra	Sal
	105,1 kcal	10,2 g	7,6 g	5,3 g	1,4 g	2,4 g	3,5 g	0,8g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Los restos de calabaza se pueden congelar para futuras sopas.
- Si sobra crema después de servir, guárdala en recipientes y congélala. Luego se puede recalentar fácilmente sin perder sabor.
- El yogur que sobre se puede añadir a salsas, batidos o postres.
- Se pueden tostar ligeramente las tapas de las mini calabazas en el horno y usar como “tapa crujiente” o acompañamiento.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Utiliza el aceite con moderación.
- Evita la nata convencional, el yogur natural es la mejor opción.
- El caldo de verduras casero reduce la sal y potencia el sabor natural.