

CREMA DE CALABAZA Y NARANJA



| Fácil



| 30 min.



| 4 raciones



| 0,7 €/ración

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



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. Triturar.
5. Servir decorando con unas pipas de calabaza.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Utiliza esas naranjas que ya no están tan turgentes.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Sustituye el agua por caldo de verduras para que esté más sabrosa.
- La calabaza y la naranja son una gran fuente de vitaminas y betacarotenos.