

CREMA DE CALABAZA Y PUERROS CON AVELLANAS



| Fácil



| 30 min.



| 8 raciones



| 0,86 €/ración

INGREDIENTES

- 800 gr calabaza
- 4 puerros
- 1 cebolla
- 4 patatas
- 1 ½ l caldo de verdura
- 1 c.s. pimienta blanca
- 10 gr aceite de oliva virgen extra
- 80 gr avellanas
- Sal



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Limpia los puerros, pela la cebolla y corta a grosso modo.
2. Pelar las patatas y calabaza.
3. Pon el aceite y añade puerros y cebolla a rehogar en una cazuela.
4. Añade la calabaza y la patata cortada en trozos. Remueve durante un par de minutos.
5. Añade el caldo de verduras y la mitad de las avellanas, salpimentar y deja cocer.
6. Tritura y pasa por el colador. Vuelve a llevar a ebullición.
7. Servir repartiendo las avellanas picadas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
Por ración	139 Kcal	18,6 g	5,3 g	4,4 g	0,6 g	3,9 g	4,9 g	0,5 g



SALUD+SOSTENIBILIDAD+CONOCIMIENTO

- Para hacer el caldo de verduras puedes usar las verduras que se estén estropeando, así como guardar trozos de verdura que normalmente no te comas, como el tronco del brócoli.
- Esta receta es atemporal, si utilizas como verdura principal, la que corresponda a cada temporada.
- Condimenta la crema con los frutos secos y especias que más te gusten.
- La crema de verduras es un plato con gran aporte de nutrientes y que puedes utilizar para cualquier edad.