

PURÉ DE CALABAZA Y CASTAÑAS



| 70 min.

| 4 raciones

| 1,12 €/ración

INGREDIENTES

- 1 kg calabaza
- 1 cebolla grande
- 500 g castañas
- 200 ml leche
- 1 l caldo de verdura
- 10 g aceite de oliva virgen extra
- Comino en polvo
- Sal y pimienta



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Con un cuchillo, hacer una incisión en cada castaña. Luego cocinarlas en agua hirviendo durante 30 minutos. Escurrirlas y pasarlas bajo agua fría antes de pelarlas.
2. Pelar la calabaza, quitar las semillas y trocear en cubos.
3. Pelar la cebolla y cortarla en trozos grandes. En una olla, saltear la cebolla durante unos minutos en un poco de aceite de oliva.
4. Agregar la calabaza y el caldo. Llevar a ebullición, luego bajar el fuego y cocinar durante 20 a 30 minutos hasta que los trozos de calabaza estén blandos. Una vez que la calabaza esté cocida, añadir la leche y las castañas. Batir hasta que quede suave y cremoso. La cantidad de caldo dependerá de la textura que queramos conseguir. Sazonar con comino en polvo al gusto, sal y pimienta.
5. Servir decorando con unas castañas molidas y semillas de calabaza en la parte superior.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

alimentación
consciente.

Por ración	energía 338 Kcal	hidratos de carbono 54,5 g	azúcares 25,1 g	grasas 7,3 g	grasas saturadas 2,2 g	proteínas 7,8 g	fibra 11,8 g	sal 1,1 g
------------	------------------------	-------------------------------	--------------------	-----------------	---------------------------	--------------------	-----------------	--------------



SALUD+SOSTENIBILIDAD+CONOCIMIENTO

- Para hacer el caldo de verduras consulta la receta disponible en el mes de octubre. ¡Receta de aprovechamiento!
- Si vas a encender el horno, aprovecha y cocina calabaza, cebolla y castañas en lugar de hervirlas. Después las pones directamente en el caldo para batirlas.
- Haz este puré con una textura densa y tendrás una buena guarnición para todo tipo de carnes.
- Las castañas tienen un alto contenido en fibra, vitaminas y minerales.