

crema fría de pepino y calabacín



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: bertodu



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Baja en calorías

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

El truco de esta receta:

Dejar enfriar en la nevera hasta la hora de comer

Descripción:

crema fría combina calabacín y pepino con un toque de jamón

Ingredientes para 2 personas :

- 1 pepino
- 1 calabacín pequeño
- 1 vaso de caldo de pollo
- nata líquida un brik pequeño
- -Jamón serrano

Preparación:

Paso 1

preparar los ingredientes, si no se tiene el caldo echo, prepararlo con pollo, puerro y zanahoria, con un vaso es suficiente porque el calabacín suelta bastante líquido.

Paso 2

poner a calentar el caldo y de mientras pelar y trocear el calabacín y el pepino. Cuando hierve el caldo, echarlos a la cazuela y hervir solo unos 10 minutos.

Paso 3

Sacar del fuego, añadirle la nata líquida y pasarlo todo por la batidora

Paso 4

echar la crema en dos recipientes y de mientras cortar el trozo de jamón en taquitos, añadirlos a la crema y dejar enfriar. También se puede sustituir el jamón por unos pocos picatostes, pero el toque de jamón le da un sabor muy rico

