# CREMA DE CALABAZA

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

**Creador:** Toque de Belén **Recetizador:** consuelo ruso m




**Tiempo:** 15 minutos
**Dificultad:** Fácil
**Tipo de plato:** Primer plato
**Tipo de cocina:** Vegana
**Otros:** Cocina Saludable
**Coste:** Económico

**El truco de esta receta:**
*He usado la calabaza de sopera, la he vaciado con cuidado y el resultado me ha gustado mucho*

## Descripción:

*En casa las cremas de verduras nos gustan mucho yo diría que muchísimo porque son suaves de fácil digestión y sanisimas. Hay gente que le añade nata, yo nunca, por las calorías le sumamos ademas nos gusta mas así esta deliciosa*

## Ingredientes para 4 personas :

- 500 gr de Calabaza pelada y troceada
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 patata
- Sal, pimienta
- 2 Zanahorias
- -Aceite de oliva

## Preparación:

### Paso 1

PREPARACIÓN: *ponemos a calentar aceite en una cazuela, pochamos la cebolla y el puerro, una vez que estén listos añadimos las zanahorias peladas y cortadas, después la calabaza y la patata cortada a trocitos, le agregamos agua y un poco de sal, se pone a cocer hasta que esté tierno, posteriormente se bate con la batidora y se pasa por el chino para que quede una crema fina (así quedará más rica). Podemos servirla en la misma calabaza con trocitos de jamón o con picatostes, que también saben muy bien.*