

Creador: Toque de Belén **Recetizador:** tania Segura



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 sanísimas. Hay gente que le añade nata, yo nunca, por las calorías le sumamos además 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.