

## Puré de calabacín en 30 minutos



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** mjuanesva **Recetizador:** Estela Blanco J



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Primer plato

**Tipo de cocina:** Vegetariana

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Muy económico

**El truco de esta receta:**

Quesitos!

### Descripción:

Con prisas y con hambre, pero intentando comer sano... ¡El puré de calabacín es una opción estupenda!

### Ingredientes para 4 personas :

- 1 Calabacín
- 1 pequeña de Patata
- 1/2 de Cebolla
- 1 diente de Ajo
- 2 Quesitos El Caserío
- al gusto de Sal
- 2 cucharadas de Aceite

### Preparación:

#### Paso 1

Sofreímos el diente de ajo en el aceite cuando todavía esté frío.

#### Paso 2

Retiramos el ajo y doramos la patata (cortada en 4 trozos) y el calabacín cortado en rodajas.

#### Paso 3

*Añadimos agua hasta cubrir y dejamos cocer hasta que esté blando.*

#### **Paso 4**

*Cogemos la batidora y hacemos un puré. Cuando esté todo batido, añadimos los quesitos y batimos.*

#### **Paso 5**

*Lo ponemos a hervir para que coja la textura de crema... Et Voilà! Está buenísima con un pan tostado para ir mojando.*