

**Creador:** Luis Muñoz **Recetizador:** Carla Sousa



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Primer plato

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Económico

**El truco de esta receta:**

Espolvorear con queso rallado o añadir unos picatostes.

## Descripción:

El calabacín proporciona vitaminas, minerales y fibra sin aportar apenas calorías.

## Ingredientes para 4 personas :

- 3 Calabacines
- 1 Cebollas
- 1 grande de Patata
- 1 pastilla de Caldo de Verduras Knorr
- 4 Quesitos El Caserío
- 2 cucharadas de Aceite de Oliva
- Pimienta
- Sal

## Preparación:

### **Paso 1**

*Lavar los calabacines quitarles la punta y cortarlos en rodajas. Pelar la patata lavarla y partirla en trocitos. Pelar la cebolla y cortarla en juliana.*

### **Paso 2**

*Calentar el aceite en una cazuela, añadir la cebolla y rehogarla a fuego suave durante 4-5 minutos. Añadir el calabacín y la patata. Rehogar durante 3 minutos.*

### **Paso 3**

*Añadir tres vasos de agua junto con la pastilla de caldo, sazonar y dejar que hierva. Cuando rompa a hervir se tapa y se cuece a fuego medio durante 15-20 minutos.*

### **Paso 4**

*Cuando esté cocido se retira del fuego y se añaden los quesitos. Triturar con la batidora y pasar por el tamizador para que nos quede una crema más fina.*

### **Paso 5**

*Espolvorear con un poco de pimienta molida y servir calentita.*