Crema de apio y calabaza

Ingredientes 2 Personas



- Agua
- 2 Patatas medianas
- 1 Zanahoria
- 1 Cebolla Blanca
- 1/2 Apio
- 100g de Calabaza
- Cúrcuma
- Sal yodada
- Comino
- Pimienta Negra
- Sésamo blanco y negro
- Aceite de oliva virgen extra
- Ajo
- 500ml de caldo vegetal

Elaboración

Pela y pica la cebolla, el apio, las zanahorias, la calabaza y las patatas en cubos, los colocamos en una olla, incorporamos agua, ajo, sal y cúrcuma al gusto y un poco de pimienta.
Tapamos y dejaremos que se cocinen unos 15 minutos. Dependiendo del tamaño de los trocitos puede tardar un poco más o menos. Antes de parar el fuego comprobamos que todas las verduras están perfectas cocinadas.
La calabaza tiene un tiempo de cocción más largo, con un tenedor comprobaremos que esté muy tierna. Será el momento de continuar con la receta.
Colocamos estas verduras en el vaso de la batidora. Trituramos hasta obtener una pasta que combinará todos los sabores e ingredientes. Poco a poco vamos incorporamos el caldo hasta que tenga la textura deseada.
Para darle un punto extra de textura, podemos ponerle un poco más de apio triturado por encima. También queda increíble con unas semillas de sésamo que le dan un toque extra de crujiente.

Por 100g

Calorías	Proteínas	Hidratos	Grasas	Sal
237	0,98 g	6,47 g	3,02 g	0,11g

XIMENA LOAYZA
NUTRICIONISTA
ximenaloayza_dn info@loquecomescuenta.com 654876966