



COMIDA SALUDABLE Y ECONÓMICA

RECETAS SALUDABLES

Crema de calabaza y zanahoria



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 300g. de calabaza
- 1/2 cebolla
- Aceite de oliva virgen
- 2 zanahorias
- 1 patata
- Sal

ELABORACIÓN

1. Pelar la zanahoria, la calabaza y la patata en trozos pequeños y pica la cebolla.
2. En una olla echar un chorrito de aceite de oliva, y cuando este caliente sofreír la cebolla a fuego media 2-3 minutos, con cuidado de que no se queme.
3. Añadir los trozos de zanahoria y calabaza y cocina a fuego medio unos 10 min hasta que se empiecen a ablandar las verduras.
4. Añadir la patata y cubrir con agua. Salpimentar y cocinar durante 20 min hasta que las verduras estén tiernas.
5. Tritura todo con la batidora y servir en cuencos

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

0,50 €