

CREMA DE CALABAZA TERRORÍFICA

Prepara tu cuchara



El otoño nos ofrece un terrorífico lujo culinario y nutritivo: **LA CALABAZA**

Nutricionalmente, destaca por su alto contenido en carotenos, componente protector frente enfermedades cardíacas y/o cáncer; de vitamina C y E, excelentes antioxidantes que fortalecen nuestro sistema inmunitario y nos previenen frente al envejecimiento. Es rica en potasio y ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre, por lo que está especialmente indicada para diabéticos.

Además de utilizarlas para decorar nuestras casas en Halloween, vamos a preparar un nutritivo y saludable plato.

Ingredientes (para 4 personas):

- 600 gramos de calabaza
- 2 patatas pequeñas
- Una cebolla
- Un puerro
- Aceite de oliva
- Sal

CREMA DE CALABAZA TERRORÍFICA

Prepara tu cuchara

La receta de esta crema y/o puré consiste en pochar cebolla y/o puerro en aceite de oliva, hasta que esté ligeramente transparente. Añadir la patata y calabaza en trozos regulares y rehogar todo junto. A continuación sazona y cubre con agua. Dejar cocer tapado y removiendo de vez en cuando hasta que la verdura esté cocida. Triturar. (Opcional: pasar por el chino para que quede más fina. Se puede añadir un chorrito de leche o nata al triturar para enriquecerla y que quede más cremosa). Se puede condimentar ligeramente con nuez moscada, pimienta, etc.

Acompañar la crema de calabaza con barquitas de queso gratinadas, para ello, meter en el horno rebanaditas de pan cubiertas con queso. Servir la crema con las rebanaditas de pan flotando.