Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Crema de calabaza

Es un plato muy saludable y socorrido para las cenas de otoño e invierno, fácil y rápido de realizar y muy agradable al paladar de los más pequeños.

La calabaza aporta fibra, minerales (calcio, fósforo, ...) y vitaminas (A y B), con muy pocas calorías y grasas.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas)

- 400 g. de calabaza limpia.

- 3/4 litro de caldo de pollo o de verduras.

- Un puerro, media cebolla grande y un ajo.

- Una patata pequeña o una manzana.

- Especias (opcionales): una pizca de pimentón, de curry y de nuez moscada.

- 100 ml leche evaporada (menos grasa que la nata) o leche entera. Opcional: yogur natural o un trozo de queso fresco.

- Aceite de oliva virgen extra.

¿Cómo lo preparo?

Pelar y quitar las semillas y los hilos de la calabaza. Trocear en piezas pequeñas. Poner en una cacerola 3-4

cucharadas de aceite de oliva y dorar los trozos de calabaza en tandas. Apartar.

En ese aceite pochar el puerro, la cebolla y el ajo troceados. Cuando esté dorado se añade la patata (o mejor una manzana) pelada y troceada. Añade luego los trozos de calabaza y las especias (si se desea) y rehogar un poco más. Añadir el caldo y dejar cocer a fuego lento. Pasados unos 15-20 minutos ya estará cocinada. Triturar y añadir la leche evaporada al final.

Como esta crema tiene un cierto dulzor, la guarnición admite algo sabroso o ácido. Nosotros hemos puesto ralladura de naranja, pero también admite trozos de queso feta (ácido) o un crujiente de jamón serrano (deshidratado al microondas y troceado).

**** Niños desde los 7-8 meses si no lleva especias.***

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Palabras clave:

crema

calabaza

verduras

receta