

Crema de Calabaza con... ¡pipas!



Crema con hortalizas de temporada. Sabrosa y estimulante. Rica en fibra.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES:

- Una calabaza de temporada: una de aproximadamente un kilo, que una vez pelada y limpia podría quedar en unos 750 gramos.
- Una lata de leche de coco
- Pipas de calabaza
- Romero
- Tomillo
- Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta.

¿Cómo lo preparo?

- Cortar la calabaza en trozos pequeños
- Rehogarla en el aceite durante 3 minutos en la misma cacerola en la que se va a cocinar
- Añadir la leche de coco y llevar a ebullición.
- Dejar hervir durante 40 minutos.

- Una vez cocida, triturar todo.
- Añadir una pizca de romero y de tomillo
- Añadir sal y pimienta al gusto
- Servir en un bol o plato.
- Tirar por encima las pipas de calabaza previamente tostadas con un punto de sal.

Nota: En los niños menores de 3-4 años evitar los frutos secos.

Fuente: [Pepe Serrano Marchuet](#). Pediatra.

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación
