



CREMA DE CALABAZA



RACIONES

1 porcion

RECOMENDACIÓN

Utilizar aceite de oliva por su origen vegetal

1 ONZA= 2 cucharadas

1 TAZA= 120 - 200 Gramos

1 CUCHARADA RASA= 6 -8 Gramos

1 CUCHARADA COLMADA= 40-45 gramos.

INGREDIENTES

| | |
|--------------------|---------------|
| • CALABAZA | 60 GRAMOS |
| • PAPA | 50 GRAMOS |
| • CEBOLLA CABEZONA | 60 GRAMOS |
| • SAL | 5 GRAMOS |
| • PIMIENTA | 5 GRAMOS |
| • PESCADO | 80 GRAMOS |
| • LIMÓN | 10 MILILITROS |
| • AJO | 10 GRAMOS |
| • TOMATE CHONTO | 40 GRAMOS |
| • PIMENTÓN | 20 GRAMOS |
| • ACEITE DE OLIVA | 20 MILILITROS |
| • ARROZ | 35 GRAMOS |

PREPARACIÓN

1. Lavamos muy bien la cebolla y la cortamos en julianas, la papa le quitamos la primera capa y la cortamos en trozos.
2. La calabaza le quitamos la piel y las semillas de adentro, y la cortamos en cubos pequeños.
3. Colocar en una olla 2 cucharadas de aceite de oliva, agregamos la cebolla y sofreímos, cuando esté dorada añadimos la calabaza y la papa, sal y pimienta.
4. Añadimos media taza de agua, y dejamos en cocción durante 15 minutos.
5. Licuar la preparación y servir.