



CREMA DE CALABAZA



LA CALABAZA ES UN ALIMENTO MUY BUENO PARA LA SALUD. Es digestiva, deliciosa, y aporta beneficios para nuestro cuerpo

<https://www.youtube.com/watch?v=JoDRG09T3Ws>

CREMA DE CALABAZA

Ingredientes:



- 500 GRAMOS DE
CALABAZA

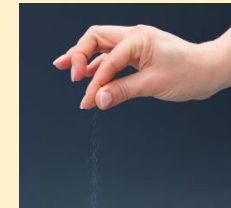


- MEDIA CEBOLLA

- 2 PUERROS



- PIZCA DE SAL



-2
QUESITOS



- 1 PATATA GRANDE

- AGUA



- ACEITE DE OLIVA
VIRGEN EXTRA



CREMA DE CALABAZA



MODO DE PREPARACIÓN

- NOS LAVAMOS LAS MANOS 
-  CORTAR EL PUERRO, CEBOLLA Y ZANAHORIA
-  PELAR PATATA Y CORTAR EN TROZOS
-  PELAR CALABAZA, QUITAR LAS PIPAS Y CORTAR EN TROZOS
-  ECHAR ACEITE A LA CAZUELA
-  AÑADIR TODAS LAS VERDURAS Y FREIR
- AÑADIMOS SAL 
- CUBRIMOS DE AGUA Y TAPAMOS 
- ESPERAMOS 20 MINUTOS A QUE ESTÉ COCINADO 
- BATIR TODA LA MEZCLA 
- AÑADIMOS QUESITOS