

Crema de calabaza

TEXTURA: Descripción BDA	B / pure fino
Descripción IDDSI	líquidos moderadamente espesos/ nivel 3



Ingredientes para 1 persona

- 250 ml de crema de calabaza ya preparada (en brick)
- 1 huevo
- 2 cucharadas soperas de queso untable

Preparación

- 1) Calentamos la crema a punto de hervor.
- 2) Añadimos el huevo y dejamos cocer durante 1 minuto.
- 3) Apartamos la crema del fuego y añadimos el queso untable.
- 4) Triturar todos los ingredientes para conseguir una crema de textura fina.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 349 Kcal.; Proteínas: 19,3g; Hidratos de carbono: 12,5 g; Grasas: 24,6 g;

Comentario nutricional

Añadiendo el huevo y el queso untable aumentamos el valor proteico del plato.

La calabaza nos aportará vitaminas y minerales.

Las cremas convencionales en brick de calabaza de los supermercados tienen una textura perfecta de pure fino. Es un buen recurso para tener en casa para los días que no se pueda cocinar.