



BANCO DE
ALIMENTOS
BOGOTÁ®
—DESDE 2001—

CREMA DE AHUYAMA



RACIONES

10 porciones

1 ONZA= 2 cucharadas
1 TAZA= 120 – 200 Gramos
1 CUCHARADA RASA= 6 -8 Gramos
1 CUCHARADA COLMADA= 40-45 gramos.

INGREDIENTES

• AHUYAMA	60 GRAMOS
• CEBOLLA CABEZONA	60 GRAMOS
• AJO	20 GRAMOS
• AGUA	120 MILILITROS
• SAL	20 GRAMOS
• PIMIENTA	20 GRAMOS
• PAPA PASTUSA	80 GRAMOS
• MAYONESA	10 GRAMOS
• PEREJIL	10 GRAMOS

PREPARACIÓN

1. Pelar la ahuyama y cortarla en cuadritos; asimismo, tomar la cebolla y el ajo y picar finamente.
2. En una olla añadir dos cucharadas de aceite a fuego medio. Cuando esté caliente agregar la cebolla y el ajo finamente picado.
3. Dejar hasta que la cebolla y el ajo estén transparentes y brillantes.
4. Agregar la ahuyama; revolver y dejar a fuego bajo durante 8-10 minutos.
5. Incorporar agua, sal y pimienta y cocinar durante 20 minutos a fuego medio, hasta que la ahuyama esté blanda.
6. Incorporar la preparación a la licuadora y licuar unos segundos.
7. Colocar la mezcla licuada en cocción durante 6 minutos a fuego moderado.
8. Se puede agregar mayonesa y perejil para la decoración.
9. Servir y degustar

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE®