



BANCO DE
ALIMENTOS
BOGOTÁ®
—DESDE 2001—

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.

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE®