



BANCO DE
ALIMENTOS
BOGOTÁ
—DESDE 2001—

CREMA DE CALABAZA



RACIONES

4 porciones

INGREDIENTES

- 750 g de calabaza (ya limpia)
- 1 papa
- 1 cebolla
- 4 quesitos
- 1 pizca de sal
- Pimienta negra

BENEFICIOS

La calabaza cuida la vista y ayuda a digerir mejor. La papa da energía y hace que quede más cremosa. La cebolla levanta las defensas, y los quesitos suman calcio y sabor.

PREPARACIÓN

1. Pelamos la cebolla.
2. Pelamos la papa y cortamos en trozos.
3. A la calabaza le quitamos la piel y la parte del centro con hebras y semillas y la cortamos en cubos pequeños.
4. Ponemos en una olla dos o tres cucharadas de aceite de oliva
5. pochamos a fuego suave la cebolla
6. Cuando comience a dorarse, añadimos la calabaza y la papa.
7. Rehogamos un par de minutos y añadimos el agua.
8. Dejamos cocer unos 20 minutos.
9. Pasado este tiempo, incorporamos los quesitos.
10. Trituramos muy bien con la batidora
11. Y ya tenemos lista para servir esta deliciosa crema de calabaza.

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE®