



BANCO DE  
ALIMENTOS  
BOGOTÁ  
—DESDE 2001—

## PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA



### PORCIONES

2 aprox.

### INGREDIENTES

- 1 taza de calabaza pelada y cortada en cubos.
- 2 zanahorias medianas, peladas y cortadas en rodajas.
- 1 manzana, pelada, descorazonada y cortada en trozos.
- Agua (cantidad suficiente para cocer los ingredientes)

### PREPARACIÓN

- Lava bien la calabaza, las zanahorias y la manzana antes de pelarlas y cortarlas. Es importante que todos los ingredientes estén frescos y libres de impurezas.
- Coloca los cubos de calabaza, las rodajas de zanahoria y los trozos de manzana en una vaporera o en una olla con una pequeña cantidad de agua en el fondo. Cocina al vapor durante unos 15-20 minutos, o hasta que todos los ingredientes estén suaves y se puedan pinchar fácilmente con un tenedor.
- Mezclado: Una vez que los ingredientes estén cocidos, colócalos en una licuadora o procesador de alimentos. Añade un poco del agua de la cocción para facilitar el licuado y conseguir la textura deseada. Puedes añadir más agua si prefieres un puré más líquido.
- Enfriado y almacenamiento: Deja que el puré se enfríe a temperatura ambiente antes de servirlo. Si haces una cantidad grande, puedes almacenar el puré en recipientes herméticos en el frigorífico durante 3 días o congelarlo en porciones individuales hasta 3 meses.

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE®