

Crema de calabaza con especias



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 600 g calabaza en trozos
- 200 ml de leche o nata
- Especias al gusto: comino, estragón, pimienta, curry...
- 25 g queso parmesano
- Un puñado de semillas: girasol, sésamo, calabaza...
- Aceite de oliva virgen



ELABORACIÓN

Saltear la calabaza en un poco de aceite; añadir la leche o nata y las especias y dejar cocer hasta que esté blanda. Triturar todo, y si queda demasiado espesa, añadir leche o agua hasta adquirir una textura cremosa. (También se puede añadir un poco de aceite de oliva virgen extra y dejar así o mezclar y emulsionar).

Saltear las semillas en una sartén (con o sin aceite) hasta que queden tostadas.

Servir la crema y poner por encima las semillas y el queso parmesano rallado.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	221.41 kcal	98.4 kcal
Grasas	15.22 g	6.76 g
Hidratos	12.92 g	5.74 g
Proteínas	8.05 g	3.58 g
Fibra	4.40 g	1.95 g
Sal	0.75 g	0.34g



Consejo:

En caso de vegetarianos o querer reducir las calorías, el lácteo se podría sustituir por un caldo de verduras y añadir frutos secos rallados como almendra o avellanas.