



Nivel de dificultad: Fácil
Nivel Calórico: Nivel calórico bajo
Precio Aproximado: Menos de 5 €

Ingredientes

3
calabacines
4
patatas
1
Cebolla
45 g
aceite de oliva (4 cucharadas)
2 g
sal (1/2 cucharadita)
1 g
pimienta negra (1/4 cucharadita)
2 g
sal (1/2 cucharadita)
4
quesitos

croutons o picatostes

Instrucciones

1. Lava y corta en dados los calabacines (no hace falta pelarlos).
2. Pela, lava y corta en dados las patatas.
3. Pela y pica una cebolla.
4. Pon a calentar 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra en una olla grande. Cuando esté templado añade la cebolla picada, media cucharadita de sal y pocha a fuego lento durante 4 - 5 minutos.

-
5. Añade las patatas, los calabacines, media cucharadita de sal, un poco de pimienta negra molida y mezcla bien.
 6. Añade 2 vasos de agua y pon la olla a hervir.
 7. Tapa y deja hirviendo a fuego lento durante 20 - 22 minutos si usas una olla normal unos 6 - 7 minutos en una olla a presión.
 8. Añade los quesitos y bate hasta conseguir la textura deseada (Puedes añadir un poco de leche para hacer más líquida la crema).
 9. Adorna con croutons (picatostes) o virutas de jamón por encima de cada plato.
 10. Sirve caliente y disfruta de tu receta casera de crema de calabacín y patatas. Ver más [recetas veganas](#) [1] o bajas en [calorías](#) [2].

URL de origen: <https://thespanishcuisine.com/es/recetas/crema-calabac%C3%ADn-casera>

Enlaces

[1] <https://thespanishcuisine.com/es/recetas/veganos>

[2] <https://thespanishcuisine.com/es/recetas/calorias-bajas>