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

Ingredientes

800 g
calabaza
5
zanahorias
2
patatas
80 g
aceite de oliva (6 cucharadas)
1 g
pimienta negra (1/4 cucharadita)
4 g
sal (1 cucharadita)
4
quesitos (tipo caserío)
50 g
jamón serrano (tacos o virutas)
1 t
queso manchego (al gusto)

Instrucciones

1. Pela y corta en trozos la calabaza y las zanahorias.
2. Pela, lava y corta en trozos las patatas.
3. Calienta 6 cucharadas de aceite de oliva en una olla. A continuación añade la calabaza, las zanahorias, las patatas, 1/4 cucharadita de pimienta negra molida y una cucharadita de sal. Cocina a fuego medio durante 3 - 4 minutos removiendo constantemente.
4. Cubre los ingredientes con agua (unos 2 vasos o 2 vasos y medios) y pon la olla a cocer.

5. Cuece a fuego lento durante 20 - 22 minutos o 6 - 7 si usas una olla a presión.
6. Echa los quesitos del tipo caserío y bate con la ayuda de una batidora hasta que quede una mezcla homogénea.
7. Sirve, adorna con taquitos de jamón serrano y un poco de queso manchego y disfruta de tu receta de crema de calabaza casera. Ver más recetas baja en calorías [1].

URL de origen: https://thespanishcuisine.com/es/recetas/crema-de-calabaza-y-zanahoria

Enlaces
[1] https://thespanishcuisine.com/es/recetas/calorias-bajas