

Blenuten®

Recetas para grandes comedores



Crema de calabaza enriquecida

A partir de 12 meses



45 min



Media



Fuego

Ingredientes (para 4-6 raciones)

- 600 g de calabaza a dados, limpia y sin piel
- 1 cebolla grande, limpia y picada
- 1 puerro, limpio y picado
- 1 patata mediana
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 4 cacitos de **Blenuten Neutro 0% azúcares añadidos**
- 200 ml de caldo de verduras o de agua
- Sal, pimienta, nuez moscada
- 1 quesito en porciones
- Picatostes o pan tostado para decorar

Preparación

1. Sofreíd las verduras y la patata (limpias y troceadas) con aceite de oliva en una olla exprés.
2. Añadid el caldo, las especias y cerrad la olla.
3. Dejadla hasta que silbe y apagad el fuego. En la olla exprés ahorramos tiempo en el cocinado y también energía. Pero si lo preferís, podéis hacerlo de manera clásica en una olla tapada.
4. Una vez las verduras ya estén cocinadas, trituradlas con la ayuda de un robot hasta lograr una crema fina.
5. Añadidle los cacitos de **Blenuten Neutro 0% azúcares añadidos** y... ¡que no se os olvide el quesito!
6. Servid la crema, echad unos cuantos picatostes y ¡listo para comer!

Truco culinario

Para que la receta sea más divertida, podéis dibujar en la crema de verduras una cara o un sol con un poquito de crema de leche. También podéis acompañarla con huevo duro picado o virutas de jamón serrano (sin grasa) o cocido, para incrementar el contenido en proteínas y así configurar un plato único completo. ¡Perfecto para aquellos niños con poco apetito!

Ideal para niños

Las cremas de verduras son un plato reconfortante y rico en nutrientes de fácil aceptación para niños. Es interesante variar sus ingredientes para obtener colores y texturas diferentes. Incluso podéis jugar con la temperatura, emplatado u otros condimentos para lograr platos completamente nuevos.

