

Crema de Calabaza con alga Wakame



Total:

30 minutos

Sirve:

4 personas

Pieza:

Saladmaster Food Processor

3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Frank Rodríguez

SALADMASTER DEALER en Andorra IMPOREX SALUT C/Sant

Antoni nº 3 principal A ad700, Escaldes-Engordany ANDORRA

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Elaboración de una crema de calabaza en la que combinaremos la calabaza y la cebolla, aportaremos calcio mediante el alga wakame y el sésamo del gomasio.

1 cucharada de
aceite de oliva
1 cebolla
alga Wakame
(100
g)
2 dientes de ajo
jengibre fresco
(25
g)
calabaza
(400
g)
1 chorrito por plato de
aceite de Argán tostado
1 cucharadita de
gomasio

Preparación :

1. Precalienta la unidad 3Q hasta que al salpicar unas gotitas de agua estas no se evaporan directamente, sino que resbalan por la superficie. Añade la cucharada de aceite de oliva virgen, y sofríe los dos dientes de ajo hasta que estén dorados.
2. Mientras, corta la cebolla con el cono # 2, agrégala a los ajos y sofríe durante 4 minutos.

3. Añade el alga wakame y la calabaza previamente cortada con el cono # 2. Puedes añadir la piel si la lavas bien. Ralla el jengibre fresco con el cono # 1.
4. Tapa la unidad 3Q y cuando la Vapo-Valve™ haga clic, baja la temperatura al mínimo y deja cocer durante 15 minutos.
5. Una vez cocido, tritura y añade agua a la mezcla hasta obtener la textura deseada.
6. Sirve caliente espolvoreando un poco de gomasio y añadiendo un chorrito de aceite de argán tostado.

Información nutricional por ración

▼

Calorías:	154
Grasa Total:	5g
Grasa	1g
Saturada:	
Colesterol:	0mg
Sodio:	1673mg
Carbohidratos:	21g
Fibra	11g
Dietética:	
Azúcar:	3g
Proteína:	2g