

Puré de Calabacín



Prep:

10 minutos

Total:

30 minutos

Sirve:

12 raciones completas

Pieza:

Saladmaster Food Processor
7 Qt./6.6 L Roaster with Cover
Blender

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Marni Wasserman
Chef certificada y nutricionista culinaria, utiliza su pasión y experiencia para enseñar a las personas cómo adoptar una dieta vegetariana simple y deliciosa.

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Tomar un plato de sopa en los meses de otoño e invierno es una gran manera de tomar nuestra dosis diaria de verduras - especialmente las verdes. ¡Están llenas de nutrientes y son bajas en calorías!

1 - 2 puerros, cortados con Cono #3
1 coliflor, picada
3 - 4 calabacines, cortados con Cono #3
3 dientes de ajo, picados
1 manojo de eneldo fresco, perejil o tomillo (o 2 cucharadas de hierbas Provenzales)
8 tazas de caldo vegetal ligero o agua (4 tazas de agua + 4 tazas de caldo)
(1.9 l)
sal y pimienta al gusto

Preparación :

1. En la olla, rehoga los puerros, la coliflor, el calabacín y el ajo hasta que estén blandos.
2. Añade el eneldo y saltea. Añade el caldo y cocina a fuego lento durante aproximadamente 15 a 20 minutos, hasta que todo esté suave.
3. Deja que la sopa se enfríe un poco y luego bate hasta que quede un puré suave.

Información nutricional por ración

Calorías: 50
Grasa Total: 0g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 861mg
Carbohidratos: 11g
Fibra 3g
Dietética:
Azúcar: 5g
Proteína: 3g