Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Puré de Calabacín, Champiñones y Calabaza

Sirve:

4 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
4 Qt./3.8 L Roaster with Cover
Valora:

Contribuido por:

Encarni Martín (Health & Cook)
Agregar un Comentario

1 cebolla, cortada con Cono # 2
2 calabacines, cortados con Cono # 2
1 trozo de calabaza, cortada con Cono # 2
4 champiñones grandes, cortados con Cono # 2
laurel
agua, al gusto

Preparación :

1. Precalienta la unidad a temperatura media. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade la cebolla y reduce la temperatura a baja. Cocina unos diez minutos.
2. Añade los calabacines, la calabaza, los champiñones y el laurel y cocina 25 minutos.
3. Añade el agua y retira el laurel. Transfiere a una batidora y bate hasta alcanzar la textura deseada.

Información nutricional por ración

Calorías: 33
Grasa Total: 0g
Grasa Saturada: 0g
Colesterol: 0mg
Sodio: 10mg
Carbohidratos: 8g
Fibra Dietética: 1g
Azúcar: 2g
Proteína: 2g