

## Puré de Calabaza y Manzana



### Sirve:

10 raciones de 1 taza (240 ml)

### Pieza:

Saladmaster Food Processor  
7 Qt./6.6 L Roaster with Cover  
5 Qt./4.7 L Multi-Purpose Oil Core  
7" Santoku Knife

**Valora:** ★★★★★

[Agregar un Comentario](#)

1 calabaza Cucurbita moschata grande  
(3 - 4 libras/1.4 - 1.8 kg)

1 cebolla grande,  
cortada con Cono #4

3 manzanas Gala,  
sin piel, cortadas con Cono #3

3 tazas de  
zumo de manzana o sidra  
(700  
ml)

5 tazas de  
agua  
(1.2  
l)

2 cucharaditas de  
sal kosher  
(12  
g)

¼ cucharadita de  
pimienta blanca  
(0.5  
g)

½ taza de  
nata para cocinar (opcional)  
(120  
ml)

### Preparación :

1. Corta la calabaza por la mitad longitudinalmente, quita la pulpa y las semillas. Lava la calabaza, pero no la seques y ponla con la piel hacia abajo en la MP5 a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina hasta que la calabaza esté suave cuando la pinches con un tenedor, aproximadamente 20 minutos. Deja que se enfríe, saca la carne y tira la piel.
2. Pon la olla a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade las cebollas y reduce el fuego a bajo. Saltea hasta que queden transparentes.
3. Añade las manzanas y continúa cocinando hasta que se

ablanden.

4. Añade la calabaza, la sidra y el agua. Cocina 15 minutos.
5. Deja que se enfríe antes de batir en la batidora para hacer puré. Puede que tengas que hacerlo en varias veces.
6. Pon el puré en la olla, añade la sal y la pimienta y la nata, si así lo deseas. Calienta y sirve.

#### Consejos:

- Puedes sustituir la nata por yogur griego natural
- Puedes hacer la receta el día antes.
- Puedes congelar las sobras.

#### Información nutricional por ración

▼

<b>Calorías:</b>	136
<b>Grasa Total:</b>	0g
<b>Grasa</b>	0g
<b>Saturada:</b>	
<b>Colesterol:</b>	0mg
<b>Sodio:</b>	389mg
<b>Carbohidratos:</b>	35g
<b>Fibra</b>	4g
<b>Dietética:</b>	
<b>Azúcar:</b>	17g
<b>Proteína:</b>	2g

---