

Crema de calabaza con sofrito de puerros y cebolla

[Crema de calabaza con sofrito de puerros y cebolla](#)

[imprimir](#)



Ya os hemos hablado de las múltiples propiedades de la [calabaza](#): es baja en **grasas**, rica en **sales minerales** y **vitaminas** y tiene un alto contenido en **fibra**. Además este alimento es fuente de **colina**, una sustancia con propiedades

antiinflamatorias.

Recetas dulces y saladas

Aunque la calabaza suele emplearse en recetas dulces, como en bizcochos o tartas, también se puede incluir en potajes de alubias, garbanzos o arroz. Podemos cocinarla al horno, rellena, gratinada, en taco ...

Crema con un toque original

Aprovechando la llegada del frío, os presentamos una manera caliente y ligera de incluirla en la dieta: en crema. Para potenciar su sabor y darle un toque diferente, le añadiremos puerros y cebolla.

Al ser una receta **sin gluten**, es apta para celíacos. Y como no contiene **lactosa**, se puede incluir en un menú para intolerantes a esta sustancia. Además, se trata de una receta ideal para **vegetarianos** y también para **niños**.

Utilizando la **Chef Plus Induction**, tendremos nuestra [crema de calabaza con sofrito de puerros y cebolla](#) en unos **30 minutos**.

Ingredientes:

Los ingredientes necesarios para 4 personas son los siguientes:

- Sal
- 4 cucharadas de aceite
- 150 gramos de cebolla
- 150 gramos de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 70 gramos de mantequilla
- 5 medidas de agua
- Una pizca de pimienta blanca
- 150 gramos de blanco de puerro
- Una pizca de comino
- 60 gramos de calabaza

Elaboración:

Para empezar, pela y pica la cebolla, el ajo y el puerro.

Programa el menú Freír/Sofreír de tu Chef Plus Induction 10 minutos a 180º, dispón la mantequilla en la cubeta y dora con ella el ajo, la cebolla y el puerro.

A continuación, introduce en la cubeta el resto de ingredientes, cierra la tapa y programa el menú Presión 20 minutos a 135º. Cuando termine el programa, solo quedará triturar y servir caliente.

Recuerda que [registrándote](#) en la web de **Chef Plus Induction** podrás realizar una lista de tus **recetas favoritas** y crear con ellas tu propio **menú semanal**, una opción que se encuentra en la pestaña MIS RECETAS/MI MENÚ.

Además, Chef Plus te echará un cable elaborando para ti una lista de la compra con todos los ingredientes necesarios para cocinar las recetas que hayas elegido. ¿Qué más se puede pedir?

Etiquetas

[chef plus](#)

[chef plus induction](#)

[propiedades calabazas](#)

[recetas calabaza](#)

[recetas chef plus](#)

[recetas de cuchara](#)

[recetas faciles](#)

[recetas otoño](#)

[recetas robot cocina](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar