

# Pastel de calabaza

Publicada por:

[imprimir](#)



- 35 '
- 50 '
- 6



## Comentario nutricional

La calabaza es una hortaliza rica en potasio y pobre en sodio y por lo tanto con acción diurética. Se recomienda su consumo a personas con hipertensión, ácido

úrico alto o retención de líquidos.

## **Modo express**

1. Corte la calabaza en trozos sin quitar la piel. Deseche las pepitas, úntela con el aceite y póngala en la cubeta Chef Plus Induction con el agua.
2. Cierre la tapa y programe el menú Presión a 135º durante 20 minutos. Al terminar escúrrala en un colador para eliminar el agua. Mientras, ralle la piel del limón muy fina, exprímalo y reserve el zumo.
3. Ponga la calabaza en un bol, haga un puré y añada la harina, la levadura, el azúcar, el zumo y la ralladura del limón y los huevos batidos. Remueva hasta formar una masa homogénea. Engrase el fondo de la cubeta (con aceite, mantequilla o espray antiadherente), espolvoree con harina y las pipas de calabaza, y vierta la mezcla de calabaza encima.
4. Cierre la tapa, y programe el menú Horno a 162º durante 30 minutos. Deje enfriar y desmolde.

Nota: 20 gramos de mantequilla y de harina para preparar la cubeta.