

Crema de calabaza con pipas

Publicada por:

[imprimir](#)



- 20 '
- 35 '
- 4



Comentario nutricional

Las pipas de girasol destacan por su contenido en vitamina E y por sus efectos cardiosaludables y protectores frente la aparición de cáncer.

Modo express

- 1 Pele y corte las verduras en trozos grandes; pele los ajos y píquelos muy finos.
- 2 Programe el menú Freír/Sofreír 10 minutos a 180º e introduzca en la cubeta el aceite y el ajo. Cuando empiecen a dorarse, añada las pipas y deje que se tuesten. Retire y reserve.
- 3 Meta en la cubeta el resto de ingredientes, incluidas las 4 ó 5 medidas de agua.
- 4 Cierre la tapa y programe el menú Presión 20 minutos a 135º. Una vez finalizado el programa, traslade la preparación a otro recipiente y tritúrela.
- 5 Sirva la crema en platos hondos individuales, decorada con un hilo del aceite, el ajo y las pipas tostadas.

* Si se prefiere la crema más espesa añádese 4 medidas de agua.