

Crema de calabaza con sofrito de puerros y cebolla

Publicada por:

[imprimir](#)

- 20 '
- 30 '
- 4

-  SIN
-  SIN
- 
- 
- 



Comentario nutricional

La calabaza es fuente de colina, una sustancia con propiedades antiinflamatorias.

Modo express

1. Pele y pique la cebolla, el ajo y el puerro.
2. Programe el menú Freír/Sofreír 10 minutos a 180º, disponga el aceite en la cubeta y dore con él el ajo, la cebolla y el puerro.

3. A continuación, introduzca en la cubeta el resto de ingredientes, cierre la tapa y programe el menú Presión 20 minutos a 135°. Cuando acabe el programa, triture y sirva caliente.