



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
45 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 120 Kcal |
| Proteínas: | 12.6 g |
| Grasa Total: | 4.9 g |
| Colesterol: | 5.6 mg |
| H. de Carbono: | 15.0 g |
| Fibra Dietética: | 3.00 g |
| Sodio: | 407 mg |

POTAGE DE ZAPALLO Y ZANAHORIA AL JENGIBRE

Ingredientes

- 1 Cucharada de mantequilla
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 2 Zanahorias ralladas
- 4 Tazas de zapallo cortado en cuadritos
- 1 Taza de agua caliente
- 3 Tazas de leche SVELTY®
- 1 caldo de verduras MAGGI®
- ½ Cucharadita de jengibre fresco rallado
- Sal y Pimienta a gusto

Galleta de parmesano al Merkén

- 1 Taza de queso parmesano fresco rallado fino
- 1 Cucharadita de merkén

Preparación

1.- En una cacerola caliente el aceite de oliva con la mantequilla y saltea la zanahoria durante 5 min. Agrega el zapallo y la taza de agua caliente, tapa y cocina durante 15 a 20 min. aproximadamente hasta cocer el zapallo completamente.

2.- Retira todo el excedente de agua y traspasa la mitad de la preparación al jarro de una juguera con la mitad de la leche SVELTY®, procesa a velocidad media hasta conseguir una preparación de textura cremosa, repite el proceso con el zapallo y la leche restante. Una vez listo devuelve todo a la cacerola.

3.- Luego, agrega el caldo de verduras MAGGI® previamente desmenuzado. Agrega el jengibre molido, sal y pimienta a gusto. Revuelve y cocina a fuego lento durante 5 min. hasta que hierva. Aparte, para las galletas de queso, solamente deja porciones estiradas y planas de queso parmesano rallado mezclado con merkén en un sartén de teflón y dora por ambos lados, retira y deja sobre una superficie fría, verás que el queso tomará forma y



quedará crocante. Una vez listo sirve todo de inmediato.

