



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	303 Kcal
Proteínas:	6.3 g
Grasa Total:	25.0 g
Colesterol:	17.0 mg
H. de Carbono:	14.5 g
Fibra Dietética:	4,6 g
Sodio:	172 mg

CREMA DE ZAPALLO CON PESTO DE RÚCULA Y ALMENDRAS

Ingredientes

Crema de zapallo

1 Cebolla cortada en pluma

1 Trozo de zapallo camote cortado en cubos (600 g)

½ Cucharadita de orégano

4 Tazas de agua caliente

1 Tableta de caldo de verduras Come Bien, Vive Bien MAGGI®

1 Tarro de crema SVELTY® (157 g)

Pesto de rúcula

2 Tazas de hojas de rúcula

½ Sobre de queso parmesano rallado (20 g)

1 Diente de ajo

½ Cucharadita de orégano

¼ Cucharadita de merkén

5 Cucharadas de aceite de oliva

Sal y pimienta a gusto

½ Taza de almendras laminadas y tostadas

Preparación

1.- Calienta una cacerola con un toque de aceite de oliva y saltea la cebolla durante unos minutos, agrega el zapallo y el orégano. Vierte las cuatro tazas de agua caliente y condimenta con la tableta de caldo de verduras Come Bien, Vive Bien MAGGI® previamente desmenuzada, revuelve y cocina durante 20 min. aprox. hasta cocer el zapallo completamente. Una vez listo retira del fuego y entibia.

2.- Con la ayuda de una mini pimer procesa a velocidad media hasta moler completamente. Condimenta con un toque de pimienta y sal si es necesario. Una vez listo vuelve a calentar y retira del fuego para agregar la crema SVELTY®, revuelve hasta homogenizar.

3.- Para el pesto, junta la rúcula con el queso parmesano, el ajo, orégano, merkén y el aceite de oliva dentro de un vaso de una mini pimer, procesa hasta conseguir una molienda de color verde, condimenta con sal y pimienta a gusto. Finalmente sirve la crema caliente (no debe hervir) en pocillos individuales y decora con gotas de pesto de rúcula y almendras tostadas.

