



CREMA DE ZAPALLO Y MANZANA AL CURRY

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- ½ Cebolla pequeña cortada finamente
- ½ Kg de Zapallo camote (el de color naranja)
- 1 Manzana grande cortada en cuadritos
- Sal y pimienta a gusto
- ½ Cucharadita de orégano
- 1 Cucharada de curry en polvo
- 2 Cucharaditas de cúrcuma en polvo
- 1 ½ Lt de Agua caliente
- 1 Tableta de caldo ajo y cebolla Come Bien, Vive Bien MAGGI®
- 1 Tarro de crema SVELTY® (157 g)



Dificultad:
Media



Porciones:
5



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	144 Kcal
Proteínas:	2.6 g
Grasa Total:	7.5 g
Colesterol:	21.7 mg
H. de Carbono:	17.5 g
Fibra Dietética:	4.00 g
Sodio:	166 mg

Preparación

1.- Calienta una cacerola con el aceite indicado, agrega la cebolla y saltea durante unos minutos revolviendo de vez en cuando. Agrega el zapallo cortado en cubos pequeños y la manzana cortada de la misma manera.

2.- Condimenta con sal y pimienta a gusto, añade el orégano, curry, cúrcuma y vierte de una vez el agua caliente indicada. Revuelve y cocina a fuego medio durante 5 min. Luego, agrega la tableta de caldo ajo y cebolla Come Bien, Vive Bien MAGGI® previamente desmenuzada, revuelve y cocina durante 10 a 15 minutos hasta cocer completamente el zapallo y la manzana. Una vez lista, retira del fuego y entibia.

3.- Procesa la preparación con la ayuda de una juguera o mini pimer a velocidad alta hasta conseguir una crema de textura lisa. Al momento de servir, calienta la crema sin que hierva y agrega la crema SVELTY®, revuelve nuevamente hasta homogenizar y sirve de inmediato.

Sugerencia

Puedes acompañar esta crema con unas tostadas a las finas hierbas y verduras verdes cortadas finamente.