



CREMA RÁPIDA DE ZAPALLO

Ingredientes

6 Tazas de agua caliente

1 Tableta de caldo ajo y cebolla Come Bien, Vive Bien MAGGI®

½ Kg Zapallo cocido cortado en trozos medianos

1 Tarro de crema SVELTY® (157 g)

Pimienta a gusto

Preparación

1.- En una cacerola junta el zapallo cocido con el agua indicada y la tableta de caldo ajo y cebolla Come Bien, Vive Bien MAGGI® previamente desmenuzada. Procesa con la ayuda de una mini pimer o juguera hasta moler completamente y conseguir una crema de textura suave.

2.- Calienta a fuego bajo sin que hierva y agrega la crema SVELTY® y revuelve hasta homogenizar. Condimenta con un toque de pimienta a gusto y sirve de inmediato.

Sugerencia

Puedes acompañar esta preparación con tostaditas al orégano.



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
20 minutos

Información Nutricional

Energía:	81 Kcal
Proteínas:	1.7 g
Grasa Total:	5.2 g
Colesterol:	48.9 mg
H. de Carbono:	8.2 g
Fibra Dietética:	2.10 g
Sodio:	186 mg

