



Crema de Calabaza Azada con Gengibre

Sirve a seis

3 tazas de calabaza (zapallo) pelada y cortada en cubos grandes
3 camotes (patatas dulces) peladas y cortadas en cubos grandes
1/8 de taza de aceite de oliva
2 cucharillas sal
2 cucharillas pimienta
1 cucharilla azúcar morena
3 pedazos de jengibre pelados y aplastados
1 chile entero – opcional
8 tazas de agua
½ taza de leche entera
½ taza de crema de batir

Caliente el horno a 200 grados.

Ponga la calabaza (zapallo) y el camote en una lata de hornear. Asegúrese de no apilarlos en la lata para que se caramelicen uniformemente. Añada el aceite, la sal, la pimienta y el azúcar morena. Meta la lata al horno por unos 35 a 40 minutos – hasta que las verduras estén cocidas y acarameladas.

Mientras las verduras se asan, ponga el jengibre y el chile en una olla con el agua. Deje que hierva suavemente hasta que las verduras estén cocidas. Una vez cocidas, sáquelas del horno. Retire el jengibre y el chile del agua y añada las verduras cocidas. Deje que hierva suavemente por unos 20 minutos. Enfríe la sopita y licúela hasta tener una crema uniforme.

Vierta la crema en la olla y aumentele la leche y la crema. Mezcle bien y sazone con sal y pimienta a gusto. Caliente la crema y sívala con pancitos fritos o papitas fritas o hierbas picadas. Buen provecho!

Calorías 169,14; FAT 9,26 grs (sát 3,56; 4,64; mono poli 0,67), proteína 2,93 grs; FIBRA 2,57 grs, 20,07 grs CARBOHIDRATOS; COLESTEROL 14,92 mg; HIERRO 1,24mg, sodio 829,55 mg; 80,14 mg CALCIO.