



## ALMUERZO SALUDABLE 30 DE OCTUBRE CREMA DE CALABAZA Y MANZANA

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

600 gr de calabaza (750 g sin  
pelar)

2 manzanas Golden

1 cebolla

100 gr leche en polvo

Tomillo seco

500 ml. Caldo de verduras

Aceite de oliva extra

Sal (al gusto de cada casa)

### ELABORACIÓN

1. Pelamos la calabaza, las manzanas y la cebolla. Cortamos todo en trozos medianos y reservamos en platos separados.

2. Preparamos una cazuela grande con un chorro de aceite de oliva extra y pochamos la cebolla. Cuando la cebolla está más o menos transparente, añadimos las manzanas y las calabazas peladas y rehogamos.

3. Echamos el caldo de verduras cubriendo los ingredientes que tenemos en la cazuela. Añadimos sal y un poco de tomillo seco. Dejamos cocinar durante 25 minutos a fuego medio-alto, hasta que esté todo blandito. Colocamos en la batidora y trituramos hasta conseguir una textura cremosa.

4. Devolvemos a la cazuela afuera bajo y espolvoreamos con la leche en polvo, removiendo hasta que se mezcle (si quedan grumos la pasamos nuevamente por la batidora), y ya tenemos la crema para degustar.

Otros consejos:

Se puede presentar añadiéndole algunas semillas de calabaza o pipas de girasol.

Si se quiere darle un toque crocante, utilizar chips de manzana o añadirle picatostes de pan frito,

Para aportar un toque cremoso, añadir un poco de nata líquida a la hora de degustarla.