

Crema de Calabacín y Zanahorias



✂ Ingredientes

Para 4 personas:

- 2 calabacines grandes
- 2 zanahorias
- 1 patata grande
- 1 ajo
- 1 loncha de queso sin lactosa
- Aceite de oliva, pimienta y sal



✂ Preparación

En una cacerola con aceite de oliva, tostamos a fuego lento el ajo cortado en trozos grandes, para darle sabor al aceite con el que coceremos la verdura.

Pelamos, lavamos y cortamos en trozos grandes toda las zanahorias, los calabacines y la patata.

Cuando el ajo ya esté dorado vamos a incorporar toda la verdura en la cacerola. Le damos unas vueltas para que impregne el sabor del aceite, e inmediatamente incorporamos el agua, que cubra toda la verdura (en función de lo espesa que queremos que salga la crema, añadimos más o menos agua). A mí personalmente me gusta algo espesa, pero no demasiado.

Dejamos la verdura cociéndose durante 25 minutos a fuego medio, Cuando le falten unos minutos para que termine la cocción, vamos a añadirle una loncha de queso sin lactosa para aportarle cremosidad a la mezcla.

Cuando ya esté todo cocido, con una batidora, en la misma cacerola, vamos a batir muy bien la mezcla, a la que habremos incorporado pimienta negra molida y sal al gusto.

Lo servimos en los platos y ¡listo para comer esta receta súper sana y sabrosa! Además, está rica tanto fría como caliente. Espero que la disfrutéis.