



Fácil



25 min



4

## Crema de calabacín vegana



### Raciones y nutrición

**99** kcal / ración de las cuales:

**HIDRATOS** 36% 9 gr. 36 Kcal

**GRASAS** 54% 6 gr. 54 Kcal

**PROTEÍNAS** 10% 3 gr. 12 Kcal



### Prepara esta receta

#### PREPARACIÓN

Pelar la cebolla y cortarla en juliana. Lavar el calabacín y cortar en medias lunas.

Calentar el aceite y rehogar la cebolla unos 5 min a fuego suave removiendo de vez en cuando.

Añadir el calabacín, el agua, salpimentar y una pizca de nuez moscada.

Cocer a fuego medio unos 15 min, con la olla tapada. Comprobar que esté tierna.

Añadir la IDEAL Avena y triturar hasta dejar una crema fina. Probar y rectificar de sal si es necesario.

#### CONSEJO CULINARIO

Añadir queso vegano al añadir la leche de avena IDEAL. Sustituir el agua por caldo de verduras.

#### INGREDIENTES

- 200 ml de IDEAL Avena
- 500 g de calabacín
- 200 g de cebolla
- 600 ml de agua
- sal
- pimienta blanca
- nuez moscada
- 1 cucharada de aceite de oliva