

Crema templada de calabaza, naranja y jengibre

Ingredientes (para varias raciones) :

- 150 g de calabaza
- 150 g de zanahoria
- 1 naranja
- 100 g de puerro
- 1 trozo de raíz de jengibre de un dedo de grosor
- Aceite de oliva virgen extra
- Pipas de calabaza
- Pimienta negra
- Sal



Elaboración:

1. Pelar el jengibre y cortarlo a láminas.
2. Pelar la calabaza y la zanahoria y cortar a trozos. Reservar.
3. Cortar el puerro y sofreír a fuego lento en una cazuela, con un poco de aceite, durante 10 minutos.
4. Añadir la calabaza, la zanahoria y el jengibre. Cubrir con agua y dejar cocer lentamente.
5. Una vez las verduras están cocidas, retirar el jengibre y añadir el zumo de media naranja. Triturarlo todo.
6. Añadir un chorrito de aceite, salpimentar y volver a triturarlo para que quede una crema fina. Si se prefiere, se puede pasar por un colador para que quede más fina.
7. Emplatar la crema templada y decorarla con los gajos de la mitad restante de la naranja.
8. Aliñar con unas gotas de aceite de oliva por encima y unas pipas de calabaza.



Observaciones y recomendaciones:

En caso de alteración de la función renal con limitación de la ingesta de potasio, se recomienda pelar bien la zanahoria, el puerro y la calabaza. Congelarlos y dejarlos en remojo desechando el agua utilizada previamente a su utilización. Así como también no usar sal, no añadir las pipas de calabaza y limitar la cantidad de zumo de naranja.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
218 kcal	4,4 g	13,4 g	20,5 g

