



# Crema de verduras asadas



4 Personas.



60 Minutos.



Fácil.

## Ingredientes

### Para la crema:

- 1/2 calabaza
- 1 pimiento rojo
- Aceite de oliva virgen extra ecológico
- 400ml de agua
- Sal
- Pimienta negra molida

### Para la decoración:

- 150g de garbanzos cocidos ecológicos
- 5g de pimentón dulce
- 5g de curry
- Aceite de oliva virgen extra ecológico
- Pimienta negra
- Mix para ensalada
- Perejil fresco

### Materiales:

- Batidora Silvercrest

1



**Para la crema:** limpiamos y cortamos los pimientos en dados, pelamos la calabaza y la cortamos en dados pero más pequeños que los de pimiento, para que así ambas verduras terminen de cocinarse al mismo tiempo.

2



Ponemos las verduras en una bandeja de horno, añadimos un poco de sal, pimienta y aceite de oliva. Removemos y horreamos durante 30 minutos a 190 ° C, trituramos con el agua ayudándonos de una batidora y reservamos.

3



Mientras se cocinan las verduras, podemos aprovechar el calor del horno **para preparar la decoración:** mezclamos en un bol los garbanzos escurridos con el pimentón, el curry y el aceite de oliva. Los horreamos junto a las verduras durante 30 minutos también.

4



Emplatamos, acompañamos con unos pocos garbanzos crujientes, las pipas y espolvoreamos un poco de pimienta negra molida. Decoramos con un poco de aceite, hojas de perejil fresco y... ¡a disfrutar!

## Valor nutricional por ración.

Kcal	Grasas	Hidratos de Carbono	Proteínas
271	21,22 g	16,35 g	4,43 g

**Información adicional:** Un plato completo y perfecto para cualquier momento. Con la calabaza como ingrediente principal conseguimos aportar una textura más sedosa a la crema y un gran aporte de vitamina C y E, fósforo, magnesio y hierro.

