

Crema de verduras asadas al horno



Libera Tu Salud tiene para ti, la receta ideal para cocinar entre semana. Si aún no sabes cómo agregar más verduras a tu comida, esta receta de crema de verduras es deliciosa, sencilla de preparar y cargada de nutrientes. ¡No te la puedes perder!



Tiempo de preparación: 40 minutos

Porciones: 6 porciones

Ingredientes

- 2 zanahorias peladas
- 120g de cebolla
- 150g de papas peladas
- ½ pimiento verde
- 350 g de calabaza
- 200 g de berenjena
- 150g de queso feta
- 650 ml de caldo de pollo, bone broth o agua
- Sal y pimienta al gusto

Equipo de producción:

- | | |
|--------------------|-------------------------------|
| • Thermomix | • Espátula |
| • Cuchillo | • Horno |
| • Tabla para picar | • Refractario apto para horno |
| • Bowl | |



Preparación:

Pelar y cortar las verduras.

Colocarlas sobre un refractario apto para horno y agregar sobre ellas el queso feta, sal y pimienta.

Hornear por 30 minutos a 200°C.

Una vez asadas, coloca las verduras dentro de la Thermomix junto con el caldo y tritura 3 minutos a una velocidad de 8.

Ve agregando el caldo poco a poco hasta llegar a la textura deseada y mezcla a la velocidad 4.

Coloca en un plato hondo y disfruta.



Aporte por porción:

Calorías: 115.83 kcal

Grasa total: 5g

Carbohidratos: 8.53g

Proteína: 8.64g

Fibra: 5.33g

Valor nutrimental

Alimento	Aporte de vitaminas por porción	Aporte de minerales por porción
Zanahoria	Vitamina B9 Vitamina E Vitamina K	Potasio Magnesio
Cebolla	Vitaminas del complejo B Vitamina C	Potasio Fósforo Magnesio
Papa	Vitamina C	Potasio Cobre Fósforo
Pimiento	Vitamina A Vitamina C	Calcio Potasio
Berenjena	Vitamina B1 Vitamina B9	Magnesio Cobre Manganeso
Queso Feta	Vitamina B12 Vitamina B2	Calcio Fósforo Selenio
Calabaza	Vitaminas del complejo B	Hierro Manganeso Fósforo