

Crema de calabaza al curry

Bajo en grasa saturada / Sin colesterol / Fuente de vitamina A **



INGREDIENTES:

- 220 g de champiñones frescos, rebanados
- ½ taza de cebolla picada
- 2 cucharadas de margarina
- 2 cucharadas de harina blanca
- 1 cucharadita de curry en polvo
- 3 tazas de caldo de vegetales o agua
- 425 g de puré de calabaza de castilla (puede ser enlatado sin endulzar)
- 1 lata (340 g) de leche evaporada
- 1 cucharadita de miel
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta
- ¼ de cucharadita de nuez moscada
- Cebollín o semillas de calabaza (opcionales)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 30 minutos

Tiempo total: 40 minutos

Porciones: 8

PREPARACIÓN:

1. En una olla, sofreír los champiñones y la cebolla en margarina hasta que estén blandos. Revolver con el harina y el curry hasta que estén bien mezclados. Gradualmente añadir el caldo o agua.
2. Hervir y dejar cocinar mezclando constantemente por 2 minutos o hasta que espese.
3. Añadir el puré de calabaza, la leche, la miel, la sal, la pimienta y la nuez moscada. Calentar todo bien.
4. Servir y adornar con cebollín o semillas de calabaza, si se desea.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		%VNR*
Tamaño de la porción	3/4 taza (223 g)	
Calorías	110 kcal	
Proteínas	5 g	
Grasas	3.5 g	
Grasas saturadas	0.5 g	
Colesterol	0 mg	
Hidratos de carbono	15 g	
Azúcares	11 g	
Fibra	1 g	
Sodio	380 mg	
Calcio	122 mg	14%
Hierro	1 mg	6%
Vitamina A	286 µg	50%
Vitamina D	1 µg	10%
Vitamina C	2 mg	3%

* %VNR: Porcentaje del Valor Nutricional de Referencia de acuerdo con la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, por porción señalada

** Criterios apegados a las especificaciones nutrimentales del numeral 7 de la NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-086-SSA1-1994, BIENES Y SERVICIOS. ALIMENTOS Y BEBIDAS NO ALCOHOLICAS CON MODIFICACIONES EN SU COMPOSICION. ESPECIFICACIONES NUTRIMENTALES y calculados por porción señalada.