

# Crema suave de calabacín con eneldo

con picatostes caseros y tostadas al pesto de albahaca

Vegetariano <650 calorías

Cocinando: 20 min • Listo en: 30 min

8



Pan de chapata



Eneldo



Pesto de albahaca



Caldo vegetal



Calabacín



Queso crema



Puerro

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, agua, leche.



## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, túrmix, tapa, jarra medidora, olla.

## Ingredientes

|                                    | 2P         | 4P         |
|------------------------------------|------------|------------|
| Pan de chapata <b>13)</b>          | 2 unidades | 4 unidades |
| Eneldo*                            | ½ unidad   | 1 unidad   |
| Pesto de albahaca <b>2) 7) 14)</b> | 50 gramos  | 100 gramos |
| Caldo vegetal <b>10)</b>           | 1 sobre    | 2 sobres   |
| Calabacín*                         | 1 unidad   | 2 unidades |
| Queso crema* <b>7)</b>             | 2 paquetes | 4 paquetes |
| Puerro                             | 1 unidad   | 2 unidades |
| Ajo                                | 1 unidad   | 2 unidades |
| Agua                               | 400 ml     | 800 ml     |
| Leche                              | 30 ml      | 60 ml      |

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

|  | Por ración | Por 100 g |
|--|------------|-----------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 467 g      | 100 g     |
| Valor energético (kJ/kcal)             | 2582 / 617 | 553 / 132 |
| Grasas (g)                             | 18,8       | 4,0       |
| de las cuales saturadas (g)            | 4,9        | 1,0       |
| Carbohidratos (g)                      | 64,0       | 13,7      |
| de los cuales azúcares (g)             | 6,5        | 1,4       |
| Proteínas (g)                          | 16,3       | 3,5       |
| Sal (g)                                | 3,7        | 0,8       |

## Alérgenos

**2)** Frutos secos **7)** Leche **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Recíclame!



## Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en dados de 1-2 cm. Retira las raíces y el extremo verde del **puerro** y deséchalos. Córtalo por la mitad a lo largo y, luego, corta en medias lunas finas.



## Hornea el pan de chapata

Corta el **pan de chapata** restante en dados de 2 cm. Coloca los **dados de chapata** en la bandeja de horno con papel de horno, junto a las **tostadas con pesto**, y agrega un chorrito de **aceite** y una pizca de **sal**. Mezcla para que queden bien aderezados. Hornea a media altura 8-10 min, hasta que los **picatostes** y las **tostadas con pesto** se doren. Remueve los **picatostes** a mitad de cocción.



## Cocina las verduras

En una olla, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Agrega el **puerro** y el **calabacín**, **salpimienta** y saltea durante 6-8 min, removiendo frecuentemente. Agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal** en polvo y lleva a ebullición. Cuando hierva, baja a fuego medio-alto y cocina 5-7 min, removiendo ocasionalmente.



## Tritura la crema

Cuando las **verduras** estén tiernas, agrega la **leche** (ver cantidad en ingredientes), luego, tritura con ayuda de un túrmix, hasta que quede una **crema** lisa. Agrega el **pesto de albahaca** restante y tritura de nuevo para que se integre. Prueba la **crema** y **salpimienta** al gusto.

**CONSEJO:** Puedes agregar un chorrito más de leche si prefieres la crema menos espesa.



## Prepara las tostadas

Corta la mitad del **pan de chapata** en bastones de 1-2 cm de grosor. Coloca las tiras de **pan chapata** en un lado de una bandeja de horno con papel de horno. Extiende la mitad del **pesto de albahaca** sobre las **tostadas** y agrega un chorrito de **aceite**.



## Emplata y disfruta

Deshoja la mitad del **eneldo** (doble para 4p) y pícalo en trozos grandes. Sirve la **crema de calabacín** en platos y agrega encima el **queso crema** y el **eneldo** picado. Cubre la crema con **picatostes** y acompaña con las **tostadas de chapata con pesto**.

## ¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

