

CREMA DE CALABACITA

Ingredientes:

- 4 Calabacitas
- 1 C de aceite Vegetal
- ½ Taza Cebolla en rajas
- 2 tazas de Agua
- 1 C de consomé de pollo en polvo
- 1 Taza de leche

Preparación:

1. Se cortan las calabazas en rebanadas. Se calienta una olla y se le agrega el aceite, se añade la cebolla y las calabacitas a acitronar durante 10 minutos aproximadamente hasta que la cebolla se vea transparente y la verdura semicocida.
2. Se le agrega el agua a que apenas cubra la verdura, se añade el consomé y se tapa. Se deja hervir suavemente hasta que las calabacitas y cebolla estén suaves aproximadamente 5 a 10 minutos. Se pasa a la licuadora las verduras con su caldo y se muele hasta que quede muy tersa. Se regresa a la olla y se le agrega la leche suficiente para dejar el caldo de la consistencia deseada. Se prueba de sal y se calienta antes de servir.

Notas:

Esta receta se puede hacer de cualquier verdura sustituyendo las calabazas por zanahorias, espinacas, apio, etc.