

# Crema de Calabaza con Vainilla

Salado

Nivel 

 2

 40 min



## Ingredientes:

30ml Diben® DRINK vainilla  
150g de calabaza  
50g de zanahoria baby  
50g de cebolla roja  
Agua  
4 pizcas de canela.  
1 pizca de sal

## Información nutricional por porción:

Energía ..... 117,8 kcal  
Proteína..... 2,5 g  
Lípidos ..... 3 g  
Carbohidratos..... 17,4 g  
Fibra ..... 6 g



## Preparación

Cortar la calabaza, la zanahoria y la cebolla en trozos pequeños y finos.

En una olla colocar todos los ingredientes, junto con abundante agua hasta que queden cubiertos, añadir una pizca de sal, tapar y dejarlo cocinar durante 15-20 minutos a fuego lento.

Pasado el tiempo, colar las verduras, ponerlas en el procesador de alimentos y añadir los 30ml de Diben® DRINK vainilla.

Triturar todo lo anterior. Añadir agua caliente en función de la consistencia que se desee.