



**RECEPTA SALUDABLE**

**Crema de carbassa**



**vitampleni**

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** primer plat lleuger

**Nivell de dificultat:** mig

**Temps total d'elaboració:** 40min

**Funció de la recepta:** Vitaminar, remineralitzar

## INGREDIENTS

- 400gr. de carbassa (si és ecològica no cal que la peleu).
- 100gr. de ceba
- 100gr. de porro
- 300gr de caldo de verdures
- oli d'oliva
- curry
- sal

## ELABORACIÓ

- Agafem les piles pelades i les torrem a la paella iles reservem (sabreu quan estan torrades perquè comencen a saltar de la paella).
- En una olla sofregim la ceba i el porro tallat petit. Hi posem una mica de sal.
- Quan ja esta rossa, hi agefim la carbassa tallada a troços.
- Afegim curry i sal i la meitat del caldo. - Ho tapem i ho deixem coure fins que la carbassa estigui ben tendra.
- Incorporar l'altre meitat del caldo i triturar-ho ben fi.
- Deixar-ho coure uns minuts a foc suau uns minuts.
- Rectificar de sal si és necessari.
- Servir i afegir les pipes torrades per sobre.



## PROPIETATS

- **CARBASSA:** és una fruita molt aquosa. Conté fibra i carbohidrats i moltes vitamines. Destaca per ajudar a regular el sucre a la sang. és un bon expectorant, diurètica, anticancerígena, reforça el sistema immunològic i l'aparell digestiu. Ajuda a prevenir problemes cardiovasculars i degeneratius.
- **PIPES DE CARBASSA:** tenen triptòfan, un aminoàcid que ens ajuda a equilibrar el sistema nerviós: estat emocional i son. També són riques en dos minerals: el zinc i el magnesi, essencial per a la transmissió nerviosa i perquè es fixi el calci als ossos. Aportar antioxidants a la pell com el betacarotè i la vitamina E. La medicina xinesa la destaca perquè ajuda a eliminar l'excés de mucositat de l'aparell respiratori.



“Tenim la possibilitat d'utilitzar el poder de la naturalesa al nostre benefici a través de l'alimentació natural, només cal saber quines propietats té cada aliment i com cuinar-lo per aprofitar al màxim tots els seus nutrients.”

## Astrid Barqué

Diplomada en Educació Física

Llicenciada en ciències  
de l'activitat física i l'esport

Especialista en cuina natural

col·legiada núm. 11920

610 952 248

[abarque@vitampleni.cat](mailto:abarque@vitampleni.cat)


[www.vitampleni.cat](http://www.vitampleni.cat)

 /vitampleni

 @vitampleni

 @vitampleni

 @vitampleni

 [astridbarque.com](http://astridbarque.com)

 [youtube.com/vitampleni](https://youtube.com/vitampleni)