

Crema de carbassa

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Primer plat lleuger

Dificultat: ★★☆☆

Temps total d'elaboració: 40min.

Funció de la recepta: Vitaminar i remineralitzar

Recepta per a: 2 persones

Preu per persona: 1,70€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	8,3 g.
Hidrats	60 g.
Greixos	15 g.
Energia	385 kcal

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

1. Agafem les piles pelades i les torrem a la paella i les reservem (sabreu quan estan torrades perquè comencen a saltar de la paella).
2. En una olla sofregim la ceba i el porro tallat petit. Hi posem una mica de sal.
3. Quan ja esta rossa, hi afegim la carbassa tallada a troços.
4. Afegim curry i sal i la meitat del caldo.
5. Ho tapem i ho deixem coure fins que la carbassa estigui ben tendra.
6. Incorporar l'altre meitat del caldo i triturar-ho ben fi.
7. Deixar-ho coure uns minuts a foc suau uns minuts.
8. Rectificar de sal si és necessari.
9. 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.

AL·LERGÒGENS

- **No presenta**

