



CREMA DE CALABAZA Y BATATA CON LECHE DE COCO

TIEMPO DE PREPARACIÓN Y COCCIÓN: 30 MINUTOS

INGREDIENTES

- 250 g de calabaza
- 220 ml de leche de coco o crema agria
- 1 cacito de Proteína Vegetal NUTRILITE
- 100 g de zanahoria
- 70 g de batata
- 50 g de cebolla
- 1 diente de ajo machacado
- 15 g de semillas de calabaza
- 15 ml de aceite de oliva
- 15 g de cilantro o perejil fresco
- 1 pizca de curry en polvo
- 1 pizca de cúrcuma en polvo
- Opcional: jengibre fresco en tiras finas para añadir sabor a especias

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1. Pela, trocea y cocina todas las verduras en una cacerola iCook con agua hirviendo y sal hasta que estén tiernas, empleando VITALOK. Escúrrelas y vuelve a colocarlas en la cacerola. Añade la leche de coco y la Proteína Vegetal NUTRILITE en polvo.
2. Cuando vuelva a hervir, añade curry y cúrcuma y sazona.
3. Bate las verduras empleando la Batidora iCook, añadiendo más líquido si deseas que la crema sea más ligera.
4. Esparce semillas de calabaza, hojas de cilantro y, opcionalmente, tiras de jengibre antes de servirla.