



a partir de 3 años y para toda la familia

# Crema de calabaza, manzana y cebolla

Las cremas son una manera fácil de comer vegetales, que nos aportan fibra, vitaminas y minerales.

Además, esta receta contiene Vitafos® vainilla, que aporta proteínas, y un alto contenido de vitaminas y minerales a la receta.

**Truco:** Para obtener una receta con más aporte de fibra, no pelar la manzana.



Mira la video-receta en [vitafos.com/ec](https://www.vitafos.com/ec)

## Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 201 Kcal.; Proteínas: 4 g; Hidratos de carbono: 21 g; Grasas: 11 g

## Ingredientes para 1 ración

- 50 g de cebolla
- 160 g de calabaza
- 60 g de manzana
- 2 medidas de Vitafos® sabor vainilla (28 g)
- 1 cucharada (9 g) de aceite de oliva

## PREPARACIÓN

1. Lavar y cortar, la calabaza, la cebolla y la manzana.
2. Sofreír en una sartén con una cucharada de aceite, la cebolla y a continuación añadir la calabaza y la manzana.
3. Añadir agua hasta que cubra los vegetales y tres dedos por encima, dejar hervir hasta que todos los ingredientes estén cocidos.
4. Escurrir y reservar el agua sobrante.
5. Batir los ingredientes y ajustar la textura con el agua reservada, añadir el Vitafos® sabor vainilla y volver a batir.
6. Salpimentar al gusto.
7. Servir.

**Vitafos®**