

# Crema de calabacín



## INGREDIENTES

- ◆ 2 calabacines
- ◆ 1 cebolleta
- ◆ 2 quesitos
- ◆ 1 vaso (200 ml) de leche semidesnatada
- ◆ aceite de oliva
- ◆ agua
- ◆ sal

## PREPARACIÓN

- 1.- Preparamos los ingredientes, troceando la cebolleta y el calabacín. Podemos sustituir la leche por nata líquida, en este caso hemos utilizado leche para obtener un resultado final menos calórico.
- 2.- En una olla o cazuela con un chorrito de aceite de oliva, pochamos la cebolleta hasta que empiece a dorarse.
- 3.- Añadimos el calabacín troceado, damos unas vueltas durante unos cinco minutos a fuego medio-fuerte, y añadimos los quesitos.
- 4.- Vertemos la leche, y si fuese necesario un poco de agua (no tiene que cubrir el líquido a la verdura), salamos y dejamos cocer de 10 a 15 minutos.
- 5.- Trituramos con la batidora y está listo para consumir. Una vez en el plato podemos añadir un finísimo chorrito de aceite de oliva virgen.