

CREMA DE BONIATO Y CALABAZA



PARA 2 PERSONAS

Información alérgica: NO CONTIENE soja, huevo, trigo, gluten, frutos secos.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15-20 minutos

INGREDIENTES

200 g de boniato

200 g de pulpa de calabaza

400 ml de leche de fórmula extensamente hidrolizada

1 cucharadita de nata de soja

PREPARACIÓN

1. Pela y trocea las verduras y échalas en una olla grande junto con la fórmula, preparada según las instrucciones de su envase.
2. Espera a que hierva a fuego lento, tapa la olla parcialmente y cocina a fuego bajo hasta que las verduras estén blandas. Incorpora la nata de soja.
3. Tritura la crema con una batidora de mano o en una licuadora hasta que no queden grumos.
4. Sírvela.

CONSEJOS:

- Para darle más sabor, ralla nuez moscada sobre la crema justo antes de servirla.
- Rocía la crema con un chorrillo más de nata de soja antes de servir.

*Recetas elaboradas con una fórmula extensamente hidrolizada de seroproteína, con lactosa, prebióticos (scGOS/lcFOS) y sin ácidos grasos de cadena media. En caso de utilizar otro tipo de fórmula o ante cualquier duda, por favor, consulte con su profesional de la salud.



ALERGIA




AlmiClub
Apoyando la Nutrición Temprana