



## Crema Reparadora Express de Calabaza

Seguimos con el frío y qué mejor, para calentar tu organismo, que una crema hecha con amor, untuosa, **digestiva** y sobre todo de alto contenido en vitaminas y minerales, un auténtico regalo para tu cuerpo y mente, indicada para la hora de cenar por tener propiedades **relajantes**...

La **calabaza** es rica en fibra, folatos, magnesio y B-caroteno, de gran capacidad antioxidante, nutre tu piel y aumenta tus defensas, cosa que en invierno nos conviene, además de combatir el estreñimiento y regular nuestros niveles de estrés y salud cardiovascular ☐ Por otro lado la **avena**, es un cereal nutritivo que calienta el organismo, de acción relajante, anti-colesterol, regulador del azúcar (indicada para diabéticos) y que también nutre nuestra piel.

Como ves, esta crema es una auténtica aliada de nuestra belleza y salud para estos días!

Y es que en invierno, la piel suele ser más seca y hasta a veces, craquelada, y con el frío nuestro sistema inmunitario debe estar fuerte y protegernos de los costipados y fripes tan frecuentes en ésta época el año...

List@ para pasar a la acción?

## **Utensilios**

Batidora de vaso potente

Olla de vapor

## **Ingredientes**

- 2,5 tazas de bebida de avena
- 1 chupito de caldo vegetal
- 1 puñado de perejil fresco
- 4 tallos de hinojo
- 1/2 calabacín ( si bio, con piel)
- 1/2 calabaza con piel

Para aderezar:

- 1 c.sopera de aceite de oliva o de colza (opcional: con ajo macerado)
- 2 c.soperas de salsa tamari
- 1 c.sopera de jengibre rallado
- 1 c.postre de hinojo en polvo
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de ralladura de la piel de un limón bio
- germinados de alfalfa o de brócoli

## **Preparación**

1. Trocear y cocer la calabaza con piel en la olla a vapor durante 8 minutos, debe quedar tierna pero no puré.

2. Verter los ingredientes según orden indicado en la batidora, con la calabaza cocida.
3. Batir todo hasta que la textura quede bien homogénea.
4. Servir en un bol y aderezar del resto de ingredientes, seguir el orden indicado.

♦ Se puede añadir más caldo, agua o bebida de avena para hacerla más líquida...incluso infusión de hinojo, para aumentar la capacidad digestiva de esta crema. Y recordad, las cremas también se mastican ☐

Bon appétit!