

Betacarotenos: Crema de calabaza y zanahorias con semillas de cáñamo

El precioso color anaranjado de la calabaza esconde la presencia masiva de **betacarotenos**, que luego se transformarán en vitamina A en el organismo. Al igual que sucede con la deliciosa zanahoria. Esta crema es una forma muy potente de consumir vitaminas y minerales que harán que luzcamos una piel radiante y un aspecto envidiable. Además de los betacarotenos, la calabaza también posee minerales como el zinc, el fósforo, el yodo, el selenio, el potasio o el magnesio. Por otra parte, hemos añadido semillas de cáñamo que son una fuente extraordinaria de hierro, vitamina E y omegas 3 y 6. Y aceite de lino en crudo que nos aportará una gran fuente de ácido linoleico también.

Os puedo asegurar que está muy, muy rica y que es perfecta para las personas que practicamos deporte por la cantidad de minerales que contiene. Es un reconstituyente inmejorable con unos humildes ingredientes de toda la vida que no pueden faltar en nuestra despensa de otoño :)

Ingredientes

- 1 puerro grande
- 4 o 5 zanahorias medianas
- 1 bolsa de calabaza pelada y cortada
- Semillas de cáñamo peladas ecológicas
- Semillas de calabaza al natural
- Aceite de lino ecológico
- Caldo de verduras bajo en grasas y bajo sal o agua para cubrir las verduras
- 1 patata grande
- Aceite de Oliva Virgen Extra (al gusto)
- 1 diente de ajo
- 2 quesitos light (opcional)
- Sal rosa del Himalaya (al gusto)

Preparación de la Crema de betacarotenos

Primero cortamos el puerro y el ajito en trozos no muy finos. Ponemos la cantidad de aceite que consideremos para freír el puerro y el ajo, según lo calórico que queramos que nos quede al final. Los freímos hasta que se empiecen a poner doraditos y echamos la calabaza, la patata y las zanahorias cortadas también en trozos no muy finos. Lo mareamos todo durante unos 5 minutos aproximadamente. Después, lo cubrimos con el caldo de verduras o agua, y lo hervimos entre 15 a 20 minutos. Más o menos hasta que se pongan blanditas las hortalizas.

A continuación, rectificamos de sal, le echamos los quesitos y lo batimos todo muy bien hasta que quede una crema lo espesita que nos guste. Una vez que esté hecha nuestra crema de betacarotenos le agregamos en el plato de servir: las semillas de calabaza, las de cáñamo y un bueno chorrito de aceite de lino. ¡A disfrutar de un plato delicioso!

Si te ha gustado esta crema, te recomendamos nuestras Berenjenas blancas al horno.