Pure De Calabaza (Thermomix)

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Fácil | Almuerzo

● vegetariana

Ingredientes

- ✔ **200 gr.** calabaza o zanahoria
- ✔ sal, pimienta
- ✔ **1 cda.** queso untable descremado.

Preparación

1. Cortar la calabaza en cuadrados o la zanahoria en rodajas. Colocar 200 ml de agua en el vaso y arriba el recipiente varoma. Colocar la verdura. Cocinar 10 mins/varoma/vel
2. Retirar el agua, volcar la verdura en el vaso, condimentar. Agregar el queso untable. Colocar la tapa. Procesar, 1 min/VEL
3. CANELON DE ESPINACA, CALABAZA Y RICOTA INGREDIENTES: 2 claras y 1 huevo 20cc leche descremada 200g de espinaca cruda 1 cda de polvo de hornear Sal, pimienta 50g de ricota 70g de Calabaza PROCEDIMIENTO: PARA LA MASA: Colocar la mariposa en la cuchilla Añadir las 2 claras al vaso, 1 pizca de sal y colocar la tapa y el cubilete. Batir 3min/velocidad
4. 5 Retirar las claras del vaso y verter en un bowl. Retirar la mariposa. Agregar 1 huevo al vaso, 20cc de leche, 1 cdita de polvo de hornear, 1 pizca de pimienta. Colocar la tapa y cubilete y mezclar 30seg/veloc
5. Unir dicha mezcla a las claras con movimientos envolventes y cocinar en una sartén de teflón previamente lubricada con rocío vegetal. (2 masas) PARA EL RELLENO: Agregar la espinaca al vaso, colocar la tapa con el cestillo y cocinar 3min/100g/velocidad
6. Retirar la espinaca del vaso, reservar en bowl aparte. Enjuagar el vaso. Colocar 500c de agua al vaso. Colocar la tapa y el varoma. Añadir al varoma 70g de calabaza en dados. Cocinar 15min/Varoma/vel
7. Retirar el agua del vaso. Añadir al vaso la espinaca, calabaza, 50g de ricota, sal y pimienta. Mezclar 10seg/vel
8. Rellenar las dos masas de canelón. Cubrir con salsa de tomate y 1 cda de queso en hebras light. Gratinar al horno.

Receta creada por **Lic. M. Claudia Sempé** - Nutricionista

"Una buena alimentación es el primer paso hacia una vida más saludable"

Cooking Service
cs@cookingservice.com.ar
15-3685-0038