



Halloween saludable.



¿Truco o trato?...Esta es la frase más emblemática utilizada la noche del 31 de octubre. Halloween o la noche de brujas es una celebración extranjera que cada vez está más arraigada en nuestro país, y en la que los niños disfrutan mucho, sobre todo porque esta festividad está asociada a una gran cantidad de golosinas.

Para llevar a cabo un "halloween saludable" os presento una receta de un plato clásico, pero a la vez muy nutritivo y generalmente muy aceptado por los niños, la crema de calabaza. Nuestros hijos pueden ayudarnos a preparar este plato, así seguramente estén más dispuestos a probarlo.

La calabaza contiene mucha agua y poca grasa, además tiene propiedades diuréticas. Es rica en fibra soluble, saciante, y antioxidante debido a su alto contenido en betacarotenos.

Crema de calabaza:

Ingredientes

1 kilo de calabaza
1 puerro mediano
1 patata mediana
1 zanahoria
½ cebolla
2 cucharadas aceite de oliva virgen
1/2 litro de agua
Nuez moscada
Pimienta
Sal

Elaboración:

Cortas la calabaza y las verduras en daditos, y rehogarlo todo en aceite.

Agregar el agua, la sal y un poquito de pimienta y nuez moscada. Lo dejamos cocer a fuego medio.

Una vez que esté cocido lo pasamos por el pasapuré o utilizando la batidora, hasta obtener una crema espesa.

Para hacer el resultado más vistoso podemos vaciar una calabaza y colocar la crema dentro; o bien hacer una "telaraña" utilizando un biberón para salsas relleno de nata, dibujando un círculo en el centro y extendiéndolo hacia el exterior con un tenedor.



¡¡Feliz Halloween!!