

Puré de Calabacín

El calabacín nos aporta muy pequeña cantidad de calorías y es rico en oligoelementos, entre los que destaca por su contenido en **potasio**, que le confiere su propiedad **diurética** muy interesante que tienes propensión a la **retención de líquidos**, **hipertensión** y/o si pretendes perder peso. Además, el calabacín es **antiinflamatorio** indicado especialmente para personas con problemas digestivos o del intestino (ardores, úlceras, gastritis...), pues ayuda a **regenerar la mucosa** y **desinflamar** todo el tracto digestivo.

INGREDIENTES:

- 1 Calabacín mediano
- 2 Zanahorias grandes
- 1 Cebolla mediana
- C/s Sal
- C/s Pimienta negra molida (opcional)
- 1/2L caldo de ave o agua
- 1 Cucharada de aceite de oliva

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar las zanahorias y cebolla, cortar a trozos no demasiado grandes.
2. Lavar el calabacín y trocearlo también.
3. Colocar las verduras troceadas en una ollita y cubrir con caldo de ave o agua (aproximadamente necesitaras medio litro).
4. Llevar a ebullición y cocer durante 15 minutos. Triturar, sazonar con sal y pimienta al gusto y un hilo de aceite de oliva.