

Puré de Calabaza y Calabacín

Tanto la calabaza como el calabacín están especialmente **indicados** en personas con gastritis, hinchazón, úlceras, pesadez...y **diversas patologías digestivas**. Esto es debido en parte, a los **mucílagos** que contienen, como a **otras sustancias antiinflamatorias** que **ayudan a regenerar la mucosa y a desinflamar todo el tracto digestivo**.

INGREDIENTES:

- ½ kg Calabacín
- ½ Kg Calabaza variedad "cacahuete"
- 1 Cebolla
- 1L Agua o caldo de pollo
- 2 Cucharadas aceite de oliva

4

Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com



ELABORACIÓN:

1. Pelar la calabaza y la cebolla. Trocear.
2. Lavar el calabacín y cortar en pedazos un poco grandes.
3. En una olla poner el caldo (o agua), calabacín, cebolla y calabaza. Cocer 15-20 minutos a fuego medio, hasta que las verduras estén tiernas.
4. Triturar, agregar el aceite, remover y servir.