

Crema de carbassa i taronja

Si hi ha aliments que associem a aquesta època de l'any són la carbassa i la taronja. Aquests dos aliments, tot i tenir orígens diferents, tenen similituds a nivell nutricional.

La més evident és el seu color taronja intens. Aquesta característica comú es deu a la riquesa en betacarotens. Els betacarotens són molècules que el nostre cos pot transformar en vitamina A i aquesta, té un paper important en el nostre sistema immunitari, la vista i el sistema antioxidant.

Una altra característica comú és que aquests aliments també són rics en vitamina C, cosa que per l'hivern és una manera de reforçar el nostre sistema immunitari. Un plat on trobem aquests dos aliments és sens dubte un aliment ric de nutrients.

- Què necessites?:
 - o Carbassa
 - o Porro
 - o Llet de coco
 - o Suc de taronja
 - o Brou de verdures
 - o Oli, sal i pebre negre



- Com ho has de fer?

-Dora les verdures tallades a daus a l'olla amb una mica d'oli, primer el porro i després la carbassa.

-Afegeix el brou de verdures, la llet de coco, la sal i el pebre. Cou durant 20-25 minuts.

-Afegeix el suc de taronja i tritura fins que quedi una crema perfectament homogènia.