



# Crema de zuquini

Categoría  
Guarnición

Rendimiento  
2 porciones

Tamaño de la porción  
1 taza

Tiempo de preparación  
30 minutos



## Ingredientes:

- 1 taza de zuquini en cuadros con cáscara
- ½ taza de papas en cuadritos con cáscara
- ½ taza de leche
- ½ taza de agua o caldo de pollo
- ¼ de cebolla picada
- 1 cdta de aceite de oliva
- 2 sobres de Natuvia
- Sal y pimienta al gusto

## Preparación:

- Lavar bien los vegetales.
- En una olla sofreír la cebolla, cuando está cristalizada, agregar las papas, el zuquini y colocar a fuego lento hasta que el zuquini suelte líquido.
- Agregar la leche y el caldo de pollo o agua, dejar hervir por 10 minutos.
- Sacar de la olla y licuar.
- Volver a poner en la olla y agregar la sal, pimienta y los sobres de Natuvia.
- Dejar hervir por 5 minutos más.

## Valor nutricional por porción

Energía	Grasa	Proteína	Carbohidratos totales
130 kcal	8 g	2 g	10 g

## Beneficios

Esta receta es **alta en fibra y en nutrientes**. Nos ayuda a mantenernos saciados y es una excelente opción como acompañamiento de las comidas. Es apta para pacientes con celiaquía, diabetes e hipertensión arterial.

### Criterios para una receta sostenible



Receta elaborada por:

**Dra. Helen Vanessa Barquero Miranda**


**Nutricionista. Código CPN 1025-12**

Servicio de nutrición para todas las personas. Embarazadas. Niños. Adultos. Atletas.  
Atención de diabetes, hipertensión, hígado graso, problemas digestivos, etc.

 8864-1542

 [nutritimecr@gmail.com](mailto:nutritimecr@gmail.com)

 Nutri time

 [nutritimecr](https://www.instagram.com/nutritimecr)

 Nutri Time en Alajuela