



BIENESTARTOTAL

# FIT4ALL

Recetas saludables  
por la nutricionista  
**Fanny Cardoze**



# Crema

de *vegetales*  
rostizados



FANNY CARDOZE

NUTRICIÓN Y COCINA SALUDABLE

Chef

SANDRA  CARDOZE  
COCINA SALUDABLE

## Ingredientes:

- 2 tz. zapallo picado •
- 1 cebolla •
- 1 pimentón rojo •
- 1 zanahoria •
- 3 dientes de ajo •
- Romero al gusto •
- Opcional: Caldo de pollo •



Rinde  
para 2  
porciones.



## Procedimiento:

Precalienta el horno a 170°C. Corta todos los vegetales en cubos del mismo tamaño.

Distribuye los vegetales en una bandeja para horno, añade aceite y condimentos, y agrega las ramas de romero. Hornea durante 30 a 35 minutos, hasta que los vegetales estén tiernos.

Licúa todos los vegetales con caldo de pollo o agua, añadiendo el líquido gradualmente hasta lograr la consistencia deseada.

Ajusta el nivel de sal y sirve con queso fresco opcional. Si prefieres, puedes asar los vegetales en el airfryer.

## Información Nutricional por porción:



Calorías:  
**64**



Carbohidratos:  
**6 gramos**



Proteínas:  
**2 gramos**



Grasas:  
**3 gramos**