

CREMA DE CHAYOTE

¡Deliciosa, fácil y económica crema de chayote!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 2 chayotes
- 2 cebollitas de verdeo
- Nuez moscada
- Sal
- 1/2 taza de crema
- Aceite vegetal

NOTA: TODAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.

MODO DE PREPARACIÓN

1-Partimos 2 chayotes a la mitad y colocamos con la cáscara para abajo en una cacerola, agregamos agua a cubrir, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y los ponemos a hervir. Cuando empiece el agua a burbujear, semi tapamos la cacerola y bajamos a fuego medio. Dejamos hervir por 15 minutos y los volteamos. Los dejamos 5 minutos más. Revisamos de cocción y deben de estar suaves. Apagamos el fuego. Con un pelapapas, les retiramos la piel y el corazón. Apartamos.

2-Ponemos una sartén a fuego medio y le vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos 2 cebollitas de verdeo sin rabo y partidas en rebanadas. Sofreímos por un minuto y apagamos el fuego.

3-Pasamos las cebollitas al vaso de la licuadora, agregamos los chayotes y el agua de cocción de los chayotes y $\frac{1}{2}$ taza de agua más. Licuamos por un minuto. Y pasamos la mezcla a una cacerola.

4-Pasamos la cacerola a la estufa, encendemos a fuego medio. Si está muy espesa la crema, podemos poner un poco de agua más. Agregamos $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal de mar y un poco de nuez moscada. Mezclamos. Dejamos hervir. Probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir por un minuto y apagamos el fuego. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de crema vegana y mezclamos.

5-Presentamos.

VER RECETA

@mariabreton9765

Muchas gracias!!! Es padre que estén en esto Mama e hijo!!!

@editcostilla3332

Muchas gracias, muy encantada por sus recetas muy ricas y saludables.

@elizabethdelatorre4455

Yo la hice sin la nuez moscada y la crema de almendras y quedo deliciosa muchas gracias me encantan sus recetas

@normaisabelpedrarivas328

Sra. linda, gracias por compartir sus recetas, son deliciosas