CREMA DE CALABACÍN

INGREDIENTES

1 pechuga de pollo, deshuesada
1 cebolla grande, picada
2 dientes de ajo, finamente picado
500 gramos de calabacín, en rodajas delgadas
1 taza de yogur natural bajo en grasa
Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

En una cacerola grande, poner a calentar en agua la pechuga, la cebolla y el ajo hasta que este el caldo y el pollo listo. Agrega el calabacín y dejar cocer con la cacerola parcialmente tapada, hasta que el calabacín esté muy blando, (unos 10 minutos)

Retira la cacerola del fuego, haz un puré con el calabacín, el pollo y el caldo en la licuadora o en un procesador de alimentos hasta que no queden grumos. (Al licuar tener cuidado de no quemarse con el caldo caliente).
Al servir agrega 1 cda de yogur, la sal y la pimienta.

Tip: Si quieres cambiar de sabor, usa la misma receta pero en lugar de calabacín puedes usar zanahorias, espinacas, calabaza o la verdura que más te guste.