

CREMA DE CALABAZA SALUDABLE CON POLLO DESMENUZADO

INTRODUCCIÓN

La crema ligera de calabaza y zanahoria con topping de pollo desmenuzado es una opción perfecta para quienes buscan una cena sana,

reconfortante y nutritiva sin pasar horas en la cocina. Las cremas de verduras son una de las opciones más recomendadas para la noche

porque son fáciles de digerir, bajas en grasa y muy saciantes. Cuando se acompañan con una fuente de proteína magra, como el pollo,

el plato se convierte en una cena completa y equilibrada.

POR QUÉ ESTA CREMA DE CALABAZA SALUDABLE ES IDEAL PARA CENAR

- Es muy digestiva.
- Aporta saciedad sin pesadez.
- Tiene ingredientes naturales y bajos en grasa.
- Es reconfortante y ligera.
- Ayuda a cumplir una cena equilibrada.

INGREDIENTES (2–3 raciones)

Para la crema:

- 500 g de calabaza en cubos
- 2 zanahorias
- 1 cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- 1 patata pequeña (opcional)

- 1 cucharada de aceite de oliva
- Caldo de verduras o agua
- 1/2 cucharadita de cúrcuma

- 1/2 cucharadita de pimentón dulce
- Sal y pimienta
- Un chorrito de limón

Para el pollo desmenuzado:

- 150–200 g de pechuga de pollo
- Sal, pimienta
- Ajo en polvo
- Pimentón dulce (opcional)

PASO A PASO PARA PREPARAR LA CREMA

1. SOFREÍR LA CEBOLLA Y EL AJO

Calienta el aceite, añade la cebolla picada y cocina 5–6 minutos. Incorpora el ajo y cocínalo 1 minuto más.

2. AÑADIR LA CALABAZA, LA ZANAHORIA Y LA PATATA

Añade todos los vegetales y remueve durante un par de minutos.

3. INCORPORAR EL CALDO Y LAS ESPECIAS

Añade caldo o agua hasta cubrir ligeramente. Agrega cúrcuma, pimentón, sal y pimienta.

4. COCINAR A FUEGO MEDIO

Hierve suavemente 18–25 minutos hasta que todo esté tierno.

5. TRITURAR HASTA CONSEGUIR TEXTURA SUAVE

Tritura hasta obtener una crema fina. Ajusta sal, pimienta y un chorrito de limón.

PREPARAR EL POLLO DESMENUZADO

1. Cocer o asar el pollo:

- Cocido: 12–14 minutos en agua.

- Al horno: 15 minutos a 200°C.

2. Desmenuzar con dos tenedores y sazonar.

3. Usarlo como topping sobre la crema.

ACOMPAÑAMIENTOS SALUDABLES

- Pan integral tostado

- Arroz integral

- Quinoa

- Chips de verduras caseras

- Ensalada ligera

VARIACIONES

- Versión vegetariana o vegana (tofu, garbanzos, lentejas)

- Crema más cremosa (yogur, leche evaporada light)

- Crema con especias suaves (curry, jengibre, pimienta blanca)

- Crema con más verduras (puerro, apio, calabacín, boniato, coliflor)

CÓMO AJUSTAR LA TEXTURA

Más espesa:

- Añadir más calabaza
- Triturar parte del pollo dentro

Más ligera:

- Añadir más caldo

Más cremosa:

- Añadir yogur o queso batido

TOPPINGS SALUDABLES

- Semillas de calabaza
- Perejil o cilantro fresco
- Gotas de yogur
- Pimienta recién molida

CÓMO PRESENTAR LA CREMA

- Servir en cuenco blanco o beige
- Añadir el pollo en el centro
- Decorar con hierbas frescas
- Añadir semillas o swirl de yogur

CONCLUSIÓN

Una crema nutritiva, ligera, equilibrada y perfecta para una cena saludable. Recomendada especialmente para noches frías o para quienes buscan una comida suave y completa.

