

## Crema de carbassó



### Propietats:

La major part del pes del carbassó és **aigua, 95%**.

Del carbassó cal destacar la seva aportació en **vitamines C i B9** que reforcen el sistema immunològic. També conté **vitamina A** i potassi que contribueix a prevenir les rampes musculars.

### Ingredients :

Carbassó

Sal

Ceba

Patata

Porro

Formatgets ( tipus Caserios )

Llet



### Procès:

1-Pelem la patata, el carbassó, la ceba i el porro

2- Ho tallem tot a trossos.

3- Ho possem a bullir amb l'aigua i la sal

4- Deixem bullir vint minuts, i afegim la llet i els formatgets

5 Cinc minuts més i apaguem

6 Ho triturem ben triturat.



**BON PROFIT!!!**

