

# CREMA DE CARBASSA

## INGREDIENTS

### 4 PERSONES

- Carbassa (750 g)
- Ceba (1 Unitat Mitjana)
- Patata (1 Unitat Mitjana)
- Sal i pebre al gust

**PREU MIG PER PERSONA: 0,36€**

## PROVEÏDORS

### ECOFEIXES.

Can Fontet

### MERCAT D'EIVISSA.

Fruita i camp i Sal de Sa Salinera

## RECEPTA

- Cuineu la carbassa, la ceba i la patata, pelades al forn a 200°C durant 25 minuts o fins que resti tot a punt.
- Bateu amb 500 ml d'aigua natural
- Decoreu, opcionalment, amb llavors de sèsam.

## INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Kcal: 102

Carbohidrats: 20,5 g

Proteïnes: 3,1 g

Greixos: 0,3 g

## "TIPS" NUTRICIONALS

- La carbassa és un aliment ric en vitamina A, és un micronutrient que ajuda a produir mucoses defensives i potenciar el sistema immunitari.
- La ceba conté un potent antioxidant anomenat "quercetina", que afavoreix la funció de protecció contra el dany cel·lular.

