



# CREMA MEXICANA



1 porciones

## ❖ Ingredientes

- 1 cdita de aceite vegetal
- 1/4 taza de cebolla picada
- 1 chile poblano limpio y en rajas
- Caldo de pollo sin grasa
- 1/3 taza de yogurt natural sin azúcar
- 1 calabaza en cubitos
- 1/2 taza de granos de elote

## ❖ Procedimiento

1. Calentar el aceite y cocinar la cebolla hasta que se haga transparente, agregar las rajas de poblano y cocinar por dos minutos.
2. Añadir el caldo de pollo y hervir por tres minutos, licuar con el yogurt y colar.
3. Regresar a la olla y agregar la calabaza, cocinar a fuego bajo hasta que la calabaza esté suave. Salpimentar.
4. Servir con los granos de elote como guarnición.

Nutrientos	Por porción
Calorías (kcal)	307
Carbohidratos (g)	50
Proteínas (g)	11
Lípidos (g)	7
Fibra (g)	6