



C/ Major, 196  
25180 Alcarràs (Lleida)  
Tel/Fax. 973 791 391  
www.recapte.com



LLEGA EL OTOÑO Y CON EL ....

### **LA CALABAZA** , UN LUJO AL ALCANCE DE TODOS

- Estimula la función del páncreas ayudando a **regular los niveles de azúcar** en la sangre
- Colabora en la eliminación de mucosidades en los **pulmones, bronquios y garganta**.
- Ayuda a fortalecer el **sistema inmunitario** por su riqueza en antioxidantes.
- Su zumo es **laxante** y un buen **desintoxicante** del cuerpo.
- Su elevado contenido en betacaroteno y alfacaroteno, disminuyen el riesgo frente al **cáncer de próstata y enfermedades cardiacas**.
- Coadyudante en el **tratamiento de las cataratas** ya que esos pacientes suelen presentar bajos niveles de beta y alfacarotenos.
- Es una gran fuente de Potasio , contiene vitamina C, Betacaroteno, VitaminasA, E y B1, y calorías entre 12 y 40 / 100gr. según la variedad.

### **CREMA DE CALABAZA**

#### **INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:**

1K de calabaza, 1 cebolla grande picada, ¼ l. de leche, ½ l. de agua, 1 cucharada de perejil picado, sal y pimienta.

#### **PREPARACIÓN:**

En una cazuela, poner la calabaza cortada en dados pequeños, la cebolla y el agua. Llevar a ebullición y cocer a fuego suave durante 30 minutos. Pasar el conjunto por la batidora y por el pasapurés o el colador chino. Poner la crema de nuevo al fuego y agregar la leche poco a poco, batiendo con las varillas. Salpimentar y calentar, sin que hierva. Servir la crema espolvoreada con perejil picado.

Buen provecho!!!