



ÑOQUIS DE CALABAZA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 800 g de calabaza
- 250 g de harina
- 300 g de requesón
- 200 g de salsa de tomate
- sal

LA PREPARACIÓN

- Pelar y trocear la calabaza, asarla en el horno hasta que este dorada.
- Retirar y triturar hasta hacer un puré.
- Mezclar la calabaza, con la harina, el queso, y una pizca de sal.
- Mezclar bien hasta conseguir una masa compacta.
- Formar pequeñas bolas con la masa anterior.
- Ponerlas en abundante agua hirviendo.
- Retirarlos a medida que suban a la superficie, con la ayuda de una espumadera.
- Servir en una fuente con la salsa de tomate.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 55.4 g	Grasas 7.3 g
Kcal 371	Proteínas 17.7 g