

# Calabaza, requesón y pesto



## Ingredientes (para 1 ración)

180 g de calabaza pelada

40 g de requesón

5 g de almendras tostadas

1 c/s de aceite de oliva virgen extra

Sal (restringir en caso de hipertensión y/o retención de líquidos)

Hojas de menta (opcional)

### Para el pesto:

20 g de albahaca

20 g de queso curado rallado

15 g de piñones o almendras

1 c/s de aceite de oliva virgen extra

## Elaboración

1. Cortar la calabaza a dados grandes y mezclarla con el aceite y un poco de sal. Cocinar en la freidora de aire o en el horno durante diez o quince minutos o bien al microondas, en un recipiente apto y tapado, durante ocho minutos a máxima potencia.

2. Para elaborar el pesto, triturar en un vaso con batidora todos sus ingredientes. Corregir con agua hasta obtener una salsa ligera. Reservar.

3. Picar las almendras.

4. Emplatar la calabaza con el requesón y salsear con un poco de pesto.

5. Decorar con la almendra y un poco de menta por encima.

6. Servir.

## Recomendaciones

Se puede utilizar un pesto comercial.