

# Crema de habas

---

## INGREDIENTES

3 cucharadas de aceite de pepita de uva

1 taza de cebolla picada

¼ de taza de pimiento rojo picado en cuartos

2 tazas de tomate bola picado o del que tengas en el huerto

¼ de taza de agua

5 tazas de haba cocida

4 tazas de consomé vegetal

1 cucharadita de consomé vegetal en polvo: mezcla de vegetales en polvo como ajo, cebolla, cúrcuma, cilantro, perejil, romero, albahaca, etc. las que tengas en casa

1 cucharadita de sal de mar

½ taza de cilantro picado

¾ de taza de hierbabuena

## PROCEDIMIENTO

En un sartén a fuego bajo colocar el aceite de pepita de uva, agregar la cebolla, el pimiento rojo, sofreír 3 minutos, retirar el pimiento, reservarlo.

Agregar el tomate, el agua, tapar, dejar cocinar a fuego bajo 10 minutos, apagar, colocarlo en la licuadora, licuar muy bien.

En la licuadora, colocar las habas, el consomé vegetal, moler muy bien, colocarlo en un sartén, agregar el pimiento morrón, dejar 5 minutos a fuego bajo, integrar la salsa de jitomate, agregar el consomé vegetal en polvo, la sal, integrar muy bien, dejar hervir 5 minutos, agregar el cilantro, la hierbabuena, tapar, dejar hervir a fuego bajo 2 minutos, apagar el fuego y disfrutar.

## ENLACE AL VIDEO

<https://player.vimeo.com/video/282914934>

## AUTORA

Lic. en Nutrición Liz Juárez de Puesan