



SOPA CREMA DE ZANAHORIAS

INGREDIENTES

- 3 unidades pequeñas de zanahoria, cruda [135 g]
- 1 vaso pequeño de leche de coco [113 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir la zanahoria en rodajas con sal.
- 2º Saltear la cebolla hasta que quede transparente y cuando la zanahoria este lista, pasarla por la cebolla un minuto mas.
- 3º Llevar todos los ingredientes a la licuadora, agregar condimentos como comino, curcuma o nuez moscada, pimienta y licuar todo hasta que yjude cremoso.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	5 %
GRASA	8 g	13 %
GRASAS SATURADAS	7 g	36 %
COLESTEROL	0 mg	0 %
SODIO	32 mg	1 %
H. CARBONO	5 g	2 %
AZÚCARES	3 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 %
PROTEÍNA	1 g	–