

**SOPA DE ZANAHORIA+ CÚRCUMA**

Crema de Zanahoria que te sabrá a oro líquido

 10 minutos 10 minutos 4 porciones**INGREDIENTES**

- 6 unidades medianas de zanahoria, cruda [540 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla morada en dados
- 1 cucharada de cúrcuma
- 1/4 cucharada sopera de pimienta, negra [2 g]
- 1 cucharada de sal común [3 g]
- 1 vaso pequeño de leche de coco [113 g] o 1 taza de leche baja en grasa lighth [245 g]
- 1 chorrito de jugo de lima
- albahaca deshidratada+ ralladura de limón+ sal al gusto para decorar

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava, Pela y Corta las zanahorias. A continuación cuécelas [olla exprés hasta que estén blanditas] junto con la cebolla morada
- 2º A continuación con una batidora de mano empiezas a triturar y añades las especias a tu gusto junto con el aceite de oliva y la sal.
- 3º Añadir un chorrito de zumo de lima con un poco de perejil.
- 4º decorar con la mezcla de albahaca deshidratada ralladura de limón y sal de grano
- 5º Para finalizar puedes calentarla un poco y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [242 g]	% DDR
ENERGÍA	48 kcal	117 kcal	6 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
COLESTEROL	0 mg	1 mg	0 %
SODIO	159 mg	386 mg	16 %
H. CARBONO	5 g	12 g	4 %
AZÚCARES	4 g	9 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	-