



ADEREZO DE ZANAHORIAS

 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 5 gramos de miel
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen (18 g)
- 3 unidades grandes de zanahoria, cruda (360 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Licuar las zanahorias, el aceite de oliva, sal, pimienta, cúrcuma, ajo en polvo y la miel.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (307 g)	% DDR
ENERGÍA	75 kcal	231 kcal	12 %
GRASA	5 g	15 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	52 mg	161 mg	7 %
H. CARBONO	6 g	19 g	6 %
AZÚCARES	6 g	19 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	24 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	—