



MANTEQUILLA DE ZANAHORIA ASADA

 5 minutos

 1 hora

INGREDIENTES

- 1000 gramos de zanahoria picada cruda
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 2 cucharaditas de comino [4 g]
- 10 gramos de aceite de oliva extra virgen
- 400 gramos de frijol promedio cocido, sin líquido
- 1/4 cucharadita de sal [2 g]
- 1/4 cucharadita de pimienta negra en polvo [1 g]
- 3 ramitas de perejil crudo picado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	4 %
GRASA	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 %
SODIO	42 mg	2 %
H. CARBONO	12 g	4 %
AZÚCARES	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	18 %
PROTEÍNA	3 g	-