



## 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 curcumá
- 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]
- 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 especies 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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [226 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 60 kcal   | 136 kcal            | 7 %   |
| GRASA             | 4 g       | 9 g                 | 13 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 2 g       | 6 g                 | 28 %  |
| COLESTEROL        | 0 mg      | 0 mg                | 0 %   |
| SODIO             | 165 mg    | 372 mg              | 16 %  |
| H. CARBONO        | 5 g       | 11 g                | 4 %   |
| AZÚCARES          | 4 g       | 9 g                 | —     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 3 g                 | 13 %  |
| PROTEÍNA          | 1 g       | 2 g                 | —     |