






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)
- 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

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	—