



### SALSINA DI CAROTE PICCANTE

Salsina di carote piccante con aglio e peperoncino, da mischiare con un formaggio deliziosamente cremoso. Perfetta per l'aperitivo.

 6 porzioni

## INGREDIENTI

- 300 grammi di carote
- 1/2 di peperoncini piccanti
- 2 spicchi di aglio fresco
- 3 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine [27 g]
- 4 cucchiaini di acqua
- 180 grammi di quark magro (delberg) o altro formaggio spalmabile light
- q.b di sale da cucina e pepe

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Scalda il forno a 180 °C. Sminuzza finemente le carote, il peperoncino e l'aglio. Trasferisci le verdure in una pirofila e mescolale con l'olio. Cuocile al centro del forno per ca. 35 minuti, poi sfornale. Frulla le verdure con l'acqua e lascia raffreddare. Unisci il formaggio fresco alla purea di carote e frulla ancora brevemente. Condisci la salsina con sale e pepe. Ideale da gustare con pane pitta, bastoncini di patate al forno o pinzimonio di verdure.
- 2° NOTE: A piacere puoi speziare il dip aggiungendo un pizzico di cumino o coriandolo macinato.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

|                  | PER 100 g | PER PORZIONE [86 g] | % AR |
|------------------|-----------|---------------------|------|
| ENERGIA          | 91 kcal   | 78 kcal             | 4 %  |
| PROTEINE         | 5 g       | 4 g                 | 8 %  |
| CARBOIDRATI      | 6 g       | 5 g                 | 2 %  |
| ZUCCHERI         | 6 g       | 5 g                 | 6 %  |
| LIPIDI           | 5 g       | 5 g                 | 7 %  |
| GRASSI SATURI    | 1 g       | 1 g                 | 3 %  |
| FIBRE ALIMENTARI | 2 g       | 2 g                 | 6 %  |
| SODIO            | 132 mg    | 113 mg              | 5 %  |