



ZANAHORIA ALIÑADA THERMOMIX

Receta saludable y muy típica de Andalucía, como entrante o picoteo Receta y foto de Juani la Ana de Sevilla

 25 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de zanahoria, cruda
- 800 gramos de agua
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]
- 4 dientes de ajo, crudo [16 g]
- 1 cucharada de postre de orégano, seco [2 g]
- 1 cucharadita de tomillo [2 g]
- 1/2 cucharada de café de pimentón, en polvo [2 g]
- 1 cucharada de postre de comino [2 g]
- 3 cucharadas soperas de vinagre [27 g]
- 6 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen [54 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º 1- Cortar las zanahorias en rodajas de medio cm. en el cestillo. Agua y sal al vaso, introducir el cestillo, 20-22 min., Varoma, vel.4. Escurrir y enfriar en un bol. Desechar el agua del vaso.
- 2º 2- Ajos, 5 seg., vel.5. Bajar restos hacia las cuchillas, añadir el resto de ingredientes, especias, pimentón, vinagre, aceite y un poco de sal, 5 seg. vel.5. Volcar sobre las zanahorias, remover bien y llevar a la nevera unas horas o de un día para otro, para que tomen sabor.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [251 g]	% DDR
ENERGÍA	58 kcal	146 kcal	7 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	1 %
H. CARBONO	1 g	4 g	1 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	6 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	4 %
SODIO	127 mg	319 mg	13 %