



CREMA DE ZANAHORIA, CÚRCUMA Y JENGIBRE

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 diente de ajo, crudo
- 3 unidades grandes de zanahoria, cruda [360 g]
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- 1/2 Pizca de sal [3 g]
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1/2 Pizca de pimienta [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pela y corta en trozos las zanahorias, la cebolla y el ajo. Echa un chorrito de aceite de oliva en la olla donde vas a cocinar la crema. Cuando esté caliente, vierte la cebolla, la zanahoria y el ajo, pon un poco de sal y de pimienta, y deja que se sofría todo 4-5 minutos.
- 2º Pasado ese tiempo añade el jengibre rallado (si no tienes fresco, puedes emplearlo en seco, esto es, en polvo), la cúrcuma y una pizca más de sal. Revuelve. Añade agua hasta que todo el líquido cubra un dedo por encima los ingredientes, tapa y deja que se cocine todo durante aproximadamente 20 minutos. Pasado ese tiempo, retira y tritura la crema.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [333 g]	% DDR
ENERGÍA	54 kcal	178 kcal	9 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	6 %
H. CARBONO	7 g	24 g	9 %
AZÚCARES	7 g	22 g	25 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	33 %
SODIO	62 mg	208 mg	9 %