Crema de zanahoria



Ingredientes para 4 personas:

250 ml de agua
6 zanahorias
1 cebolla
1 patata
1 ramillete de perejil
1 cdta de tamari (salsa de soja)
nuez moscada
aceite de oliva virgen
pimienta blanca y sal
varias rebanadas de pan

Preparación:

Se introducen en una olla con el agua hirviendo, las zanahorias, la patata y la cebolla y sal al gusto, dejando hervir hasta que estén tiernas, se agrega a la mezcla la pimienta blanca, perejil fresco picado fino y nuez moscada y se deja cocer durante 5 min, después se retira del fuego y se reserva una taza de caldo para utilizarlo luego. Se añaden a las verduras trituradas una cucharadita de aceite de oliva y de salsa de soja.
Por último, se corta el pan a dados y se fríe en una sartén con un poco de aceite. Se sirve añadiéndole el pan a dados y unas hojas de perejil.

1 Ración

Calorías	Proteínas	Hidratos	Grasas	Colesterol
152	2 g	13 g	10 g	0 mg

XIMENA LOAYZA
NUTRICIONISTA

ximenalolayza_dn
ximena.lza.coello@gmail.com
622034524