"Queso" Cheddar para dippear



INGREDIENTES

320 g de patata blanca
100g de zanahoria
60g de aceite de oliva
100ml de agua (sirve la de la cocción de las verduras)
4 cucharadas de levadura nutricional
Un chorrito de limón
1/2 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de cebolla en polvo
1/2 cucharadita de sal
1 pizca de pimienta

ELABORACIÓN

- Pelamos la patata y la zanahoria, las troceamos en dados grandes y las cocemos durante 20 minutos en agua hirviendo con sal.
- Echamos todos los ingredientes, excepto el aceite y el limón, en el procesador de alimentos o en el vaso de la batidora y batimos bien.
- Una vez hayamos conseguido librarnos de los grumos, añadimos el aceite de oliva y el zumo de limón y volvemos a triturar.
- Servir con nachos o con palitos de pan.
- También podemos añadirla a la pasta para simular los típicos Mac&Cheese.

1 Ración
100g

Calorías	Proteínas	Hidratos	Grasas	Fibra
185 kcal	7 g	16 g	12 g	4 g

XIMENA LOAYZA
NUTRICIONISTA

ximenalolayza_dn
ximena.lza.coello@gmail.com
622034524