Salsa de curry fácil

(Esta salsa nos puede servir para añadir a un plato de garbanzos con arroz o con verduras)



INGREDIENTES

1 cebolla
3 ajos
2 zahorias
2 cucharaditas de curry en polvo
400ml de leche de coco de lata
2 cucharadas de aceite de oliva
sal y pimienta al gusto.

ELABORACIÓN

- En una sartén con aceite de oliva pochamos la cebolla y los ajos, todo picado, a fuego medio.
- Añadimos las zanahorias picadas y seguimos pochando 5 minutos más.
- Incorporamos la leche de coco, la sal, la pimienta y el curry y dejamos que se cocine a fuego medio otros 5 minutos.
- Trituramos hasta conseguir una salsa fina.
-

1 Ración
20g

Calorías	Proteínas	Hidratos	Grasas	Fibra
145 kcal	2,8 g	17,4 g	7 g	0,6 g

XIMENA LOAYZA
NUTRICIONISTA

ximenalolayza_dn
ximena.lza.coello@gmail.com
622034524