



Sopa crema de zanahorias

Ingredientes

- o 3 unidades pequeñas de zanahoria, cruda (135 g)
- o 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)
- o 1 vaso pequeño de leche de coco (113 g)

Método de preparación

- 1 Hervir la zanahoria en rodajas con sal.
- 2 Saltear la cebolla hasta que quede transparente y cuando la zanahoria este lista, pasarla por la cebolla un minuto mas.
- 3 Llevar todos los ingredientes a la licuadora, agregar condimentos como comino, curcuma o nuez moscada, pimienta y licuar todo hasta que ydude cremoso.