nutrium

María Victoria

DIP DE ZANAHORIA

Las zanahorias están de temporada. Son muy versátiles: puedes rallarlas crudas en ensaladas, saltearlas o asarlas. Las zanahorias son ricas en betacaroteno, un potente antioxidante y ricas en vitamina C, que ayuda a tener un sistema inmunitario sano, y vitamina K1, que ayuda a la cicatrización de heridas y a tener huesos sanos.

20 minutos
20 minutos
0.9 Unidades

INGREDIENTES

- 125 gramos de zanahoria, hervida
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 20 gramos ralladura de lima
- 5 gramos de pimienta de Cayena
- 1/4 cucharada de café de pimienta, negra (1 g)
- 1/4 cucharada de postre de sal común (1 g)
- 100 gramos de apio
- 2 unidades medianas de rábano, crudo (50 g)
- 50 gramos de brócoli cocido
- 50 gramos de coliflor, hervida
- 50 gramos de achicoria, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Haz al vapor los trozos de zanahoria en una canasta de vapor durante unos 15 minutos hasta que esté bien hecha. Haz un puré con la zanahoria junto con una cucharada de jugo de lima y una cucharadita de ralladura de la cáscara. Añade el aceite de oliva al puré hasta que quede una textura suave. Añadir el resto de las especias y mezcla hasta que todo quede bien mezclado. Servir con los siguientes vegetales: Trocitos de apio, cortados en trozos de unos 7 cm; rábanos pelados, 50 g de coliflor y 50 g de brócoli cocidos y media cabeza de achicoria en hojas sueltas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDAD (507 g)	% DDR
ENERGÍA	36 kcal	183 kcal	9 %
PROTEÍNA	1 g	6 g	12 %
H. CARBONO	4 g	19 g	7 %
AZÚCARES	2 g	11 g	12 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	12 g	49 %
SODIO	102 mg	519 mg	22 %