

CREMA DE ZANAHORIA Y JENGIBRE

INGREDIENTES

- 600 gramos de zanahoria, cruda
- 2 dientes de ajo, crudo (8 g) + 10 g jengibre fresco
- 20 gramos de mantequilla
- 300 gramos de caldo de pollo
- 100 gramos de leche de coco

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Derretir la mantequilla en una olla grande. Agregar el ajo y el jengibre y cocinar un minuto.
- 2º [opcional]: agregar cúrcuma y pimentón ahumado.
- 3º Echar la zanahoria cortada a rodajas y remover cocinando un par de minutos.
- 4º Añadir el caldo de pollo y la leche de coco. Llevar a ebullición, rebajar el fuego y dejar haciendo "chup chup", tapado, durante 10-15 minutos.
- 5º Triturar y salpimentar si es necesario.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	89 kcal	4 %
PROTEÍNA	4 g	8 %
H. CARBONO	7 g	3 %
AZÚCARES	4 g	5 %
GRASA	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 %
SODIO	124 mg	5 %