

Purê de cenoura com gengibre

8.2 colheres (sopa) cheias

Ingredientes

ou

3 unidades médias de cenoura crua (360 g)

ou

2 colheres de chá de gengibre, cru (4 g)

ou

1 grama de sal dietético

ou

1 colher de sopa de salsinha, crua (4 g)

Método de preparo

1

Corte a cenoura em pedaços e cozinhe na água junto com o gengibre. Quando a cenoura estiver mole, desligue o fogo e escorra água. Com o mixer (pode usar o liquidificador se quiser), bata toda a cenoura e gengibre até virar um creme. Por último misture o sal e a salsinha.