MARÍA



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Zanahorias glaseadas

30min · 2 raciones · 241 kcal

Ingredientes

- Zanahorias
- **2 cdas** salsa de soja
- **1 cda** miel
- **1** cdita miso
- Copos pimentón
- Yogur natural
- Ajo
- Limón
- Aove y sésamo

POR RACIÓN

Proteínas	**6,1 g**
Grasas	**10 g**
Hidratos	**34 g**
Fibra	**6,4 g**

Elaboración

1. Pelamos y cortamos las zanahorias a la mitad
2. Ponemos las zanahorias en papel de horno y horneamos 15 minutos a 200°
3. Mientras tanto preparamos el glaseado con salsa de soja, miel, miso y copos de pimentón
4. Y también la base de yogur: yogur, ajo rallado y limón rallado, reservamos
5. Pasados los 15 minutos pincelamos con el glaseado las zanahorias y horneamos otros 20 minutos, dándoles la vuelta a la mitad
6. Para emplatar colocamos la base de yogur, las zanahorias, el glaseado que nos había sobrado, las hojas picadas de las zanahorias y sésamo

Hecho con CookNest

Todas las recetas de MARÍA
cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy