HerZechef 👆



SOPAS Y CREMAS · VEGETARIANO

Crema de zanahoria

4 raciones 138 kcal

Ingredientes

- **4** o 5 zanahorias
- **1** patata
- **1** cebolla
- **1** puerro
- **1 cucharada** de parmesano o grana padano
- Sal y pimienta negra al gusto
- Aceite de oliva

POR RACIÓN

Proteínas	**3,1 g**
Grasas	**4,5 g**
Hidratos	**23 g**
Fibra	**4,2 g**

Elaboración

1. Limpiar, pelar y trocear una patata, un puerro, una cebolla y las zanahorias
2. En una cazuela con un chorrito de aceite, sofreír la cebolla y el puerro
3. Pochar hasta que la cebolla y el puerro estén blanditos y transparentes
4. Añadir la patata y la zanahoria y sofreír durante unos minutos más
5. Cubrir con agua y dejar hervir hasta que la patata y la zanahoria estén tiernas
6. Batir con la batidora y añadir sal al gusto, un poquito de pimienta negra y una buena cucharada de parmesano o grana padano en polvo
7. Batir de nuevo para mezclarlo todo

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef 👆
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto