HerZechef 👆



SOPAS Y CREMAS · VEGANO

Crema de zanahoria

4 raciones 112 kcal

Ingredientes

- **5** zanahorias
- **1** cebolla
- **1** patata
- Aceite de oliva
- Sal

POR RACIÓN

Proteínas	**2 g**
Grasas	**4 g**
Hidratos	**18 g**
Fibra	**3,7 g**

Elaboración

1. Cortar en pedacitos las zanahorias, la cebolla y la patata
2. Sofreír primero la cebolla hasta que quede bien pochada
3. Hacer lo mismo con la patata y la zanahoria
4. Cubrir con agua mineral, añadir un poco de sal y hervir hasta que quede bien cocido
5. Triturar todo hasta obtener una crema muy fina
6. Servir con un chorrito de aceite de oliva y unos picatostes por encima

Hecho con CookNest

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