Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



SOPAS Y CREMAS · VEGETARIANO

Crema de zanahorias y pistachos

30min · 2 raciones · 228 kcal

Ingredientes

- 1 cebolla blanca pequeña
- 4 zanahorias grandes
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de nata líquida
- 1 loncha de queso
- Agua o caldo para cubrir las verduras
- Sal y pimienta molida
- 8 pistachos

POR RACIÓN

Proteínas	6 g
Grasas	15 g
Hidratos	20 g
Fibra	5 g

Elaboración

1. Lavamos, pelamos y troceamos las zanahorias y el puerro.
2. Lo añadimos todo a una olla con un poco de aceite de oliva y refreímos un par de minutos.
3. Añadimos el agua hasta cubrir las verduras, dejamos que se haga a fuego medio-bajo 25 minutos (tapado).
4. Unos 10 minutos antes de retirarlo del fuego, añadimos la nata líquida, sal, pimienta y removemos bien.
5. Por último trituramos en la batidora y servimos junto con los pistachos pelados y troceados.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta