




 **SOPAS, PURÉS Y CREMAS**

 Fácil




 45 min

 4-6

## Crema de zanahorias a la naranja

### Raciones y nutrición

**203** kcal / ración de las cuales:

 HIDRATOS	39%	20 gr.	80 Kcal
 GRASAS	48%	11 gr.	99 Kcal
 PROTEÍNAS	13%	6 gr.	24 Kcal

### Prepara esta receta

#### PREPARACIÓN

Preparación: Pelar zanahorias y cortar en rodajas.

Disolver las pastillas de caldo en 800ml (4 vasos) de agua caliente, añadir leche evaporada, zanahorias y cocer a fuego medio 30 min.

Lavar y rallar la naranja y exprimir zumo. Añadir a las zanahorias y cocer 5 min más.

Triturar zanahorias con su caldo de cocción y añadir poco a poco 4 cucharadas de aceite de oliva.

Añadir una pizca de jengibre y de comino molido. Rectificar de sal y pimienta. Servir bien caliente.

#### CONSEJO NUTRICIONAL

Una receta ligera y saludable, baja en grasas y colesterol y fuente de calcio, betacarotenos y vitamina A.

#### CONSEJO CULINARIO

Lavar bien la naranja antes de utilizar la piel.

#### INGREDIENTES

- 392 ml (2 brik peq.) de Leche evaporada IDEAL
- 2 pastilla de Caldo de Verduras MAGGI
- 1 kg de zanahorias
- 1 naranja
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- jengibre en polvo
- Comino molido
- sal
- pimienta