

Crema de Zanahoria a la Naranja



Sirve:

4 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Encarni Martín (Health & Cook)

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

1 cebolla pequeña, cortada con Cono # 3
zanahorias, cortadas con Cono # 3
(1/2
Kg)
1/2 taza de
agua
(120
ml)
1 cucharada de
Shiro Miso
(17
g)
1 naranja, ralladura, cortada con Cono # 1
laurel

Preparación :

1. Corta la cebolla directamente en la unidad y añade una pizca de sal. Deja cocer a fuego lento durante diez minutos.
2. Corta las zanahorias directamente en la unidad y añade el agua. Deja cocer durante 35 minutos.
3. Al finalizar la cocción, tritura y añade agua al gusto.
4. Añade el miso y pon al fuego 5 minutos, sin que llegue a hervir.
5. Decora con la ralladura de naranja antes de servir.

Información nutricional por ración

| | |
|-----------------------|-------|
| Calorías: | 61 |
| Grasa Total: | 0g |
| Grasa | 0g |
| Saturada: | |
| Colesterol: | 0mg |
| Sodio: | 115mg |
| Carbohidratos: | 14g |
| Fibra | 4g |

Dietética:

Azúcar: 7g

Proteína: 1g
