

Puré de Zanahoria y Manzana



Prep:

8 minutos

Total:

45 minutos

Sirve:

4 - 6 raciones completas

Pieza:

4 Qt./3.8 L Roaster with Cover
Bake and Roast Pan (9 x 13)

Valora: ★★★★★☆

Contribuido por:

Marni Wasserman

Chef certificada y nutricionista culinaria, Marni utiliza su pasión y experiencia para enseñar a las personas cómo adoptar una dieta vegetariana simple y deliciosa.

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Esta sopa no sólo está llena de antioxidantes y betacaroteno - ¡es colorida, dulce e incluso se puede comer fría! Para un plato equilibrado, sirve con un poco de arroz integral y verduras verdes al vapor, como acelgas, col rizada o brócoli.

Puedes aprender más acerca de Marni, visitando su página de Twitter, su Facebook y su página web: www.marniwasserman.com

1 cebolla mediana
4 - 6 tazas de
caldo vegetal o agua
(950 ml - 1.4 l
2 tazas de
zanahorias, picadas
(256
g)
2 nabos, picados
1 - 2 tazas de
batata, ñame, calabaza o kabocha, pelada y cortada en cubitos
(140 - 280
g)
2 - 3 manzanas medianas,
sin corazón y cortadas en cubitos (pera asiática, braebun o fuji)
½ cucharadita de
sal marina
(3

- g)
1/2 cucharadita de
pimienta
- (3
g)
1/2 cucharadita de
canela
- (1
g)
1 cucharadita de
cúrcuma
- (2
g)
1 cucharadita de
nuez moscada
- (2
g)
2 cucharadas de
raíz de jengibre fresco (opcional)
- (12
g)

Preparación :

1. Sofríe las cebollas en la olla a fuego medio hasta que estén transparentes.
2. Añade el caldo, las zanahorias, los nabos, las batatas, las manzanas, la sal, la pimienta, la canela, la cúrcuma, la nuez moscada y el jengibre, si lo deseas. Tapa y cocina.
3. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic de manera constante, reduce el fuego a bajo y cocina 30 minutos.
4. Bate 2 cucharones de verduras y 1 cucharón de caldo con la batidora o procesador de alimentos hasta que quede suave, o puedes batir la sopa directamente en la olla.
5. Pon de nuevo el puré en la olla y calienta para servir.

Consejos:

- Para darle más sabor, prueba a asar las verduras en la bandeja de hornear (9x13) en el horno de 45 minutos a una hora (a 350 ° F/180 ° C).

Información nutricional por ración

Calorías: 184
Grasa Total: 1g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 771mg
Carbohidratos: 45g
Fibra 9g
Dietética:
Azúcar: 18g
Proteína: 3g
Análisis basado en 6 raciones