

Puré de Zanahoria y Puerro



Sirve:

4 raciones

Pieza:

Blender

Saladmaster Food Processor

3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Isis Israel

Dealer Autorizado Saladmaster®

[Agregar un Comentario](#)

1 puerro, picado

2 tazas de

zanahorias, cortadas con Cono #2

(220

g)

1 taza de

patatas, cortadas con Cono #2

(150

g)

Preparación :

1. Combina todos los ingredientes en la olla a fuego medio.
2. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic de manera constante, reduce el fuego a bajo y cocina 30 minutos.
3. Pon la mezcla en la batidora y bate hasta que quede un puré suave.
4. Sirve con pan y ensalada.

Consejos:

- Puedes decorar con tofu o crema de anacardo.

Información nutricional por ración

Calorías: 104
Grasa Total: 4g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 96mg
Carbohidratos: 17g
Fibra 4g
Dietética:
Azúcar: 4g
Proteína: 2g
