

## Crema de zanahorias

### Ingredientes

- 400 grs de zanahoria
- 1 papa mediana
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 hoja de laurel
- 1 pizca de nuez moscada, sal y pimienta
- Cebollín o ciboulette picado (para decorar)

### Preparación

- En una olla, colocar el aceite de oliva y saltear la cebolla picada con la zanahoria cortada en trozos.
- Cocer a fuego suave las zanahorias con la hoja de laurel hasta que queden tiernas y la papa a fuego moderado durante 20 min aprox en una olla aparte.
- Retirar el laurel de las zanahorias, unir la zanahoria con la papa, licuar y pasar por cedazo. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada.
- Servir inmediatamente incorporando el cebollín o ciboulette sobre la crema

\* A pesar de que poseer un índice glicémico alto, su carga glicémica es baja, por lo que consumida en la porción adecuada de 200 cc no debiese aumentar la glicemia de manera considerable.

### Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	118
Proteínas (g)	1,6
Lípidos (g)	3,8
Colesterol (mg)	0
Hidratos de Carbono (g)	11,8
Sodio (mg)	64,8
Índice Glicémico (IG)	Alto



6 Porciones



Nivel: Fácil



30 minutos