



CREMAS Y SOPAS

Crema de Zanahorias



6 porciones



Nivel: Fácil



30 minutos

Ingredientes

- 400 grs de zanahorias
- 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 (para decorar)

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

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 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 las zanahorias 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 poseer un índice glicémico alto, su carga glicémica es baja, por lo que consumir la porción adecuada de 200cc no debiese aumentar la glicemia de manera considerable.