

La receta de hoy: puré de zanahorias, apio y hierbabuena

[La receta de hoy: puré de zanahorias, apio y hierbabuena](#)

[imprimir](#)



Hablando de tubérculos, esta semana no queríamos olvidarnos de proponerte cocinar con [zanahoria](#). Es una de las hortalizas más versátiles que hay y aporta multitud de beneficios. El **apio** y la **hierbabuena**, además, contribuirán a una

perfecta digestión. No te hacemos esperar más... ¡Empezamos con el **puré de zanahorias, apio y hierbabuena!**

Se trata de una receta rapidísima de preparar, y además es libre de gluten y lactosa, cardiosaludable, muy baja en calorías, apta para vegetarianos e ideal para la dieta infantil. Una ración te aportará solamente 171 calorías, 12 g. de grasas y 10 g. de carbohidratos. Atent@ a los ingredientes:

- 4 y ½ medidas de agua
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 500 gramos de zanahorias
- 200 gramos de cebollas
- 2 tallos de apio
- 3 ramas de hierbabuena
- 1 pizca de nuez moscada
- Pimienta
- Sal

Raspa las zanahorias y córtalas en rodajas; pela y pica la cebolla, y limpia y trocea el tallo de apio. Separa las hojitas de hierbabuena del tronco, reservando algunas para decorar.

Dispón las zanahorias, el apio, la cebolla, una pizca de nuez moscada y el agua hasta cubrir en la cubeta de la **Chef Plus Induction**. Cierra la tapa y programa el menú Verduras.

Al terminar, traslada el contenido de la cubeta a otro recipiente, añade las hojitas de hierbabuena y salpimienta. Tritura e incorpora el aceite poco a poco para que se ligue bien. Antes de servir, no te olvides de decorar con las hojas de hierbabuena reservadas.

Te proponemos que combines el puré junto con un plato de pescado, como puede ser el [besugo con salsa de limón](#) o la [merluza en salsa verde](#). Un menú de lo más saludable y nutritivo.

[Etiquetas](#)
[tubérculos](#)
[zanahoria](#)
[apio](#)
[hierbabuena](#)
[cardiosaludable](#)
[libre de gluten](#)
[sin lactosa](#)
[light](#)
[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.