

Puré de zanahoria con Pedro Ximénez

Publicada por:

[imprimir](#)



- 20 '
- 20 '
- 2

Comentario nutricional

Es recomendable aliñar las zanahorias con aceite extra virgen de oliva o combinarlas con aguacate o nueces, porque la grasa mejora la absorción de los betacarotenos.

Modo express

1. Pelar las zanahorias y ponerlas en la olla con el agua, el Pedro Ximénez y una pizca de sal. Encender a fuego medio y cocer 15 minutos desde que empiece a hervir. Retirar entonces del fuego y dejar enfriar todo 30 minutos en la misma olla, con el líquido, sin escurrir.
2. Una vez templadas, pasar las zanahorias con su caldo por la Chef Plus Essential con el fi ltro grueso.
3. Mezclar el puré con el jugo que haya salido y añadir más agua o leche para conseguir la textura deseada, aliñar al fi nal con el aceite y sal al gusto.