

Puré de zanahorias, apio y hierbabuena

Publicada por:

[imprimir](#)

- 15 '
- 10 '
- 4



Comentario nutricional

El apio posee propiedades aperitivas por lo que se recomienda en personas con inapetencia, y además favorece la secreción de saliva y jugos gástricos favoreciendo las digestiones.

Modo express

1. Raspe las zanahorias y córtelas en rodajas; pele y pique la cebolla; limpie y trocee el tallo de apio. Separe las hojitas de hierbabuena del tronco, reservando algunas para decorar.
2. Disponga las zanahorias, el apio, la cebolla, una pizca de nuez moscada y el agua hasta cubrir en la cubeta de la Chef Plus Induction.
3. Cierre la tapa y programe el menú Verduras.
4. Al terminar, traslade el contenido de la cubeta a otro recipiente, añada las hojitas de hierbabuena y salpimiente. Triture e incorpore el aceite poco a poco, para que se ligue bien.
5. Antes de servir, decore con las hojas de hierbabuena reservadas.