

Crema de Zanahoria a la Naranja



Makes:

4 raciones

Utensil:

Saladmaster Food Processor
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover

Rate ★★★★★

Recipe:

Contributed By:

Encarni Martín (Health & Cook)

[Write a Review](#)

Recipe Description:

1 cebolla pequeña, cortada con Cono # 3
zanahorias, cortadas con Cono # 3
(1/2
Kg)
1/2 taza de
agua
(120
ml)
1 cucharada de
Shiro Miso
(17
g)
1 naranja, ralladura, cortada con Cono # 1
laurel

Directions:

1. Corta la cebolla directamente en la unidad y añade una pizca de sal. Deja cocer a fuego lento durante diez minutos.
2. Corta las zanahorias directamente en la unidad y añade el agua. Deja cocer durante 35 minutos.
3. Al finalizar la cocción, tritura y añade agua al gusto.
4. Añade el miso y pon al fuego 5 minutos, sin que llegue a hervir.
5. Decora con la ralladura de naranja antes de servir.

Nutritional Information per

▼ Serving

Calories: 61
Total Fat: 0g
Saturated Fat: 0g
Cholesterol: 0mg
Sodium: 115mg
Total 14g
Carbs:

Dietary Fiber: 4g
Sugar: 7g
Protein: 1g
