

# CREMA DE ZANAHORIAS, PATATAS Y MANZANA



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Mary Díaz



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Primer plato

**Tipo de cocina:** Para diabéticos

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Muy económico

## **Descripción:**

Me encantan las cremas de verduras.

## **Ingredientes para 2 personas :**

- 6 Zanahorias
- 5 patatas pequeñas
- 1 manzana golden
- 1 pastilla de caldo
- sal
- Aceite de oliva virgen extra

## **Preparación:**

### **Paso 1**

**PREPARACIÓN:** *Primero pelamos y cortamos las zanahorias, las patatas y la manzana. Ponemos las patatas y las zanahorias a rehogar un poco en la olla con un chorrito de aceite de oliva. Entonces añadimos la manzana y lo cubrimos todo con agua, echamos la pastilla de caldo desmenuzada y dejamos cocer una media hora o hasta que veamos que está todo tierno. Cuando este todo blandito, pasamos la crema por la batidora de cuchillas, rectificamos de sal, y añadimos un chorro generoso de aceite de oliva virgen extra, veréis que queda una textura sedosa espectacular.*