

CREMA DE ZANAHORIAS, PATATAS Y MANZANA



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
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.*