

Creador: Toque de Belén **Recetizador:** Carlos Santana



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Baja en calorías

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

El truco de esta receta:

Esta en servirla en copa de cóctel, y queda preciosa, además de deliciosa.

Descripción:

Crema de zanahoria y calabacín, sabiais que la zanahoria es afrodisíaca ?? yo no jajja. Bueno el plato es de lo mas sencillo, pero quiero hablaros de los beneficios para la salud. **BENEFICIOS DE CONSUMIR ZANAHORIAS:** Sabiais que la zanahoria es afrodisíaca jijiji yo no, es un alimento que despierta el apetito sexual y mejora el rendimiento erótico, porque tiene una composición similar a las feromonas que activa el estímulo sexual. Es rica betacaroteno, y tiene minerales como calcio, hierro, potasio, fósforo y otras vitaminas, como las B, C y D. También contribuye a cicatrizar úlceras gástricas o intestinales. Su alto contenido en caroteno no sólo protege contra el cáncer, también protege las arterias, el sistema inmunológico y combate las infecciones. El consumo regular de zanahorias, aumenta también el número de glóbulos rojos y la cifra de hemoglobina en la sangre. El contenido de hierro orgánico es fácilmente asimilable por el organismo y resulta aún mayor que el de las espi

Ingredientes para 3 personas :

- 5 zanahorias
- 1 calabacín pequeño
- - 1 cebolla grande
- 1 puerro
- - Aceite - Sal- pimienta
- 1 patata mediana

Preparación:

Paso 1

Yo lo hago en la olla rápida o el mi mycook primero pongo un poco de aceite y pocho la cebolla y el puerro, cuando esta agrego las demás verduras cortadas le añado agua y un poquito de sal marina t pimienta, lo dejo

cocer hasta que este tierno y lo paso por la batidora o lo trituro en la Mycook me gusta muy fino pero bueno eso es cuestión de gustos. Después lo puedes presentar como quieras a mi como no me gusta la nata, lo he presentado con unos langostinos a la plancha y un crujiente de jamón y esta sencillamente delicioso.