CREMA DE ZANAHORIA Y SUS PROPIEDADES

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

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, ademas de deliciosa.

Descripción:

Crema de zanahoria y calabacin, sabíais 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: Sabíais 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 estimulo 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 ulceras 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.