



BANCO DE
ALIMENTOS
BOGOTÁ®
—DESDE 2001—

CREMA DE ZANAHORIA



RACIONES

1 porcion

INGREDIENTES

- 6 Unidades de zanahorias grandes
- ½ litro de leche
- ¾ barra de mantequilla
- Pimienta y sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Pelar las zanahorias y ponlas a cocinar con 2 tazas de agua durante 15 minutos en la olla de presión.
2. Para que la zanahoria se cocine bien cuando la olla de presión silbe, apague el fuego y deje que se termine de hacer en ese calor.
3. Si quiere reducir un poco el sabor de la zanahoria ponle un poco de papa.
4. Pon las zanahorias en la licuadora con la leche, la sal y la pimienta, y tritúrelo todo junto hasta conseguir una crema de zanahoria consistente y homogénea.
5. Pase la crema de la zanahoria a una olla y póngala a hervir con la mantequilla, revolviéndola con una cuchara de madera de vez en cuando para que no se pegue.
6. Servimos.

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE®