

SALSA DE ZANAHORIA Y MANZANA

La salsa de zanahoria es ligera y dulce, perfecta para cuando queramos una comida suave y reconfortante. Queda muy bien con platos de cereales, pasta y proteína vegetal, como un seitán o tempeh. Además es una salsa muy digestiva y rica en betacarotenos.

Ingredientes:

- **3 zanahorias grandes**
- **¼ de puerro**
- **½ manzana**
- **2 cucharadas de mantequilla de cacahuete o tahini**
- **1 cucharadita de zumo de limón**
- **1 cucharadita de comino molido**
- **1 cucharada de AOVE**
- **Una pizca de sal marina**
- **Caldo de la cocción de las verduras**



Preparación:

- 1º. Hervir con abundante agua las zanahorias junto con la manzana y el puerro con una pizca de sal, durante 10 minutos a fuego suave o hasta que la zanahoria quede blanda cuando se pincha con un cuchillo.
- 2º. Guardar el caldo de cocción para ajustar la consistencia deseada y refrescar las verduras.
- 3º. Triturar con el resto de ingredientes y un poco de caldo de la cocción de las verduras hasta conseguir la textura deseada.

¡Fácil, sano y de temporada!

(Fuente www.conasi.eu)