

---CREMA FRIA DE ZANAHORIA Y MANGO---

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- Media rama de apio
- Medio mango
- 500 g de zanahoria
- Agua
- Sal
- Un trocito de unos 2 cm de jengibre fresco
- Un chorrito de leche evaporada (Opcional)



FORMA DE PREPARACIÓN:

Lavar y quitar las hebras del apio, picarlo en pequeños trocitos. Pelar también las zanahorias y trocear. Sacar la carne de la mitad del mango reservando el resto para otras preparaciones.

Poner en un recipiente agua y sal, echar el apio, las zanahorias y dejar hervir unos 20 minutos hasta que veamos que todo está tierno.

Pasarlo a un vaso de batidora, añadiendo la carne del mango y el jengibre. Triturar hasta conseguir la textura deseada. Si nos gusta una textura más ligera podemos ir añadiendo pequeños chorritos de leche evaporada.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	91	2,3	16,2	4	0,99	1,7