
Nov 02, 2018 | Escrito por Daniel Escobar | 0

Foto: Archivo

Las entradas que dan paso al plato fuerte nunca están de más. Esta crema de **zanahoria y naranja** es ideal, sencilla, pero con tanto sabor que encantará a todos. Un plato nutritivo, con muchas bondades, en el cual destaca el cítrico.

Ingredientes

- 500 gramos de zanahorias
- 1 cebolla
- 1 naranja
- 2 1/4 tazas de caldo de verduras o agua
- 1/2 taza de nata
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de jengibre en polvo (opcional)
- Hojas de cilantro
- Una pizca de pimienta negra
- Sal

Preparación

- Lavar y pelar las zanahorias. Luego cortarlas en trozos medianos y reservar.
- Pelar la cebolla y trocearla en cuadros pequeños. A continuación, lavar la naranja y extraer su jugo.
- Calentar el aceite de oliva en una olla y poner la cebolla a sofreír con un poco de sal. Cuando comience a dorarse, incorporar las zanahorias y cocinar por 10 minutos a fuego medio. Remover frecuentemente.
- Verter el caldo de verduras o el agua, el jugo de naranja, las hojas de cilantro y cocinar durante 20 minutos. Cuando las zanahorias estén blandas, añadir la pimienta, el comino, el jengibre, la nata y la sal al gusto. Mezclar bien y apartar del fuego.
- Llevar todo a la licuadora o al vaso de la batidora y triturar hasta obtener una crema homogénea. Dependiendo de la textura deseada, se puede pasar la crema por un colador.
- Calentar o dejar enfriar, de acuerdo con el gusto de cada quien, y servir.

Contenido Relacionado: [Sopa de carne un nutritivo platillo para disfrutar](#) [1]

Categoría:

- [Recetas](#) [2]

Addthis: [3] [3]

- [email](#) [4]
- [facebook](#) [5]
- [twitter](#) [6]
- [pinterest](#) [7]
- [whatsapp](#) [8]

Antetitulo: Receta

Del día: No

Créditos: Cocina y Vino

Titulares: No

Destacada: No

Source URL: http://radiomundial.com.ve/article/aprende-preparar-una-nutritiva-crema-de-zanahoria-y-naranja?qt-lateral_noticias=0

Links:

[1] <http://radiomundial.com.ve/article/sopa-de-carne-un-nutritivo-platillo-para-disfrutar>

[2] <http://radiomundial.com.ve/categoria/recetas>

[3] <https://www.addthis.com/bookmark.php?v=300>

[4] <mailto:?subject=Aprende%20a%20preparar%20una%20nutritiva%20crema%20de%20zanahoria%20y%20naranja&body=http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Farticle%2Faprende-preparar-una-nutritiva-crema-de-zanahoria-y-naranja>

[5] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Farticle%2Faprende-preparar-una-nutritiva-crema-de-zanahoria-y-naranja>

[6] <https://twitter.com/intent/tweet?text=Aprende%20a%20preparar%20una%20nutritiva%20crema%20de%20zanahoria%20y%20naranja&url=http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Farticle%2Faprende-preparar-una-nutritiva-crema-de-zanahoria-y-naranja>

[7] http://pinterest.com/pin/create/link/?url=http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Farticle%2Faprende-preparar-una-nutritiva-crema-de-zanahoria-y-naranja&media=http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2F%2Ffield%2Fimage%2F47809029_m-696x464.jpg&description=Aprende%20a%20preparar%20una%20nutritiva%20crema%20de%20zanahoria%20y%20naranja

[8] [whatsapp://send?text=Aprende%20a%20preparar%20una%20nutritiva%20crema%20de%20zanahoria%20y%20naranja http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Farticle%2Faprende-preparar-una-nutritiva-crema-de-zanahoria-y-naranja](whatsapp://send?text=Aprende%20a%20preparar%20una%20nutritiva%20crema%20de%20zanahoria%20y%20naranja%20http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Farticle%2Faprende-preparar-una-nutritiva-crema-de-zanahoria-y-naranja)