

Crema de Zanahoria y Jengibre

Debemos recordar que el jengibre un antiinflamatorio natural que ayuda a combatir enfermedades respiratorias, artrosis y problemas digestivos, de acuerdo con un estudio publicado en el Journal of the Medical Association of Thailand. Cabe decir, que además de ayudar a la digestión, es eficaz ante gripe y resfriados ya que ayuda a la expectoración. La zanahoria, por su parte, es rica en Pro-vitamina A esencial para proteger y regenerar las membranas digestivas, lo que resulta muy adecuado en caso de gastritis, acidez, úlceras, indigestión, etc...

INGREDIENTES:

- 400g Zanahorias
- 150g Cebolla
- 15g Jengibre
- 1 Diente de ajo
- C/s Agua, caldo vegetal o caldo de pollo

2

Raciones



NOTA:

Si no te gusta el sabor del jengibre muy fuerte retíralo antes de triturar.

ELABORACIÓN:

1. Pelar las zanahorias, cebolla, ajo y jengibre. Lavar.
2. Cortar en trozos no muy pequeños.
3. Rehogar a fuego lento la cebolla, ajo y jengibre con la cucharada de aceite, hasta que la veamos pochada.
4. Agregar las zanahorias y el agua o caldo, hasta cubrir un dedo por encima de las hortalizas.
5. Hervir durante 15 minutos y triturar.