

Zanahorias Aliñadas

Esta es una receta tradicional andaluza. **Las zanahorias**, cuenta con una cantidad importante de beneficios ya sea que se consuma cruda o cocida gracias a su composición de vitaminas. Destacan por ser muy ricas en **betacarotenos**, que nos ayudan a mejorar nuestra visión, broncear nuestra piel y tener una salud óptima de nuestra mucosa (sobre todo a nivel estomacal).

INGREDIENTES:

- 3-4 uds Zanahorias
- 1 Diente ajo
- 1 Cucharadita semillas de comino
- 1-2 Cucharadas vinagre de vino blanco o de manzana
- 1 Cucharada aceite de oliva
- ½ Vaso de agua

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Machacar el ajo en un mortero con las semillas de comino, agregar el aceite y el vinagre, remover y adicionar medio vaso de agua
2. Pelar las zanahorias, cortar en rodajas y hervir 15 minutos.
3. Escurrir y poner en un tarro o un tupper con tapa.
4. Echar el aliño por encima de las zanahorias y dejar macerar al menos 4 horas en el frigorífico, agitando de vez en cuando para que todas las zanahorias se impregnen del adobo.
5. Servir frío