

Crema fría de zanahoria al aroma de jengibre



INGREDIENTES:

- 500 gr. de zanahoria cortadas en trozos;
- 20-30 gr. de jengibre fresco;
- 800 gr. de agua;
- sal;
- 2 yogures naturales desnatados;
- 8 cubitos de hielo;
- cebollino fresco picado;
- 1 chorrito de aceite de sésamo tostado;
- 1 chorrito de salsa de soja

PREPARACIÓN:

1. Ponemos en el vaso las zanahorias, el jengibre, el agua y la sal. Programamos **25 min/ 100% vel 1**. Dejamos enfriar completamente y trituramos **2 min/vel 10**.
2. Añadimos los yogures y los cubitos de hielo y trituramos **30 seg/ vel 10**.
3. Lo servimos en tazas de consomé y espolvoreamos con cebollino picado y un chorrito de aceite de sésamo y salsa de soja.

TRUCO: Pela el jengibre con la ayuda de una cuchara, raspándolo, de ésta forma conseguirás conservar los nutrientes del jengibre que están bajo la piel.