



Crema de zanahoria, calabaza y coliflor

Ingredientes

- 1 libra de zanahoria pelada y picada en trozos
- 1/2 libra de coliflor
- 1/2 libra de calabaza pelada y picada en trozos
- 1/2 cebolla cabezona o larga
- 1 ramita de tomillo
- 1 ramita de cilantro
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Sofríe en una olla los vegetales con aceite de oliva, con el tomillo y el cilantro
2. Cubre los vegetales con agua y cocina hasta que la zanahoria esté blanda
3. Deja reposar los vegetales y con ayuda de la licuadora, procesa los vegetales con el líquido de cocción hasta obtener una textura cremosa
4. Sazona al gusto y ¡disfruta!

