

Crema de zanahoria y naranja. [Perfecta para preparar la piel para el verano

Esta Crema de zanahoria y naranja es ideal para ir preparando la piel de cara al verano que se aproxima. Los rayos de sol son cada vez más dañinos y debemos cuidar nuestra piel, que es un órgano fundamental del organismo. La piel nos protege y hace de escudo frente a numerosas agresiones, como las de los rayos ultravioleta. Así que cuidarla y mantenerla en buen estado es muy importante.

La zanahoria es el tubérculo con más vitaminas y minerales. Con su dulce sabor puede dar lugar a platos principales tan sanos y digestivos como esta crema tan deliciosa. Depura el organismo, lo que aportará luminosidad a la piel. Su contenido en vitamina A supera con creces el de otras verduras. Esta sustancia mejora el estado de la piel, las uñas, el cabello y los dientes. Si queremos lucir una piel con un color saludable la zanahoria contribuye a ello, ya que no es un mito que el betacaroteno presente en ella de forma abundante ayuda a preparar la piel para luego obtener un bronceado más luminoso, intenso y uniforme.

Ingredientes

700 g de zanahorias

1 patata

2 naranjas

2 puerros

1 rebanada de pan

1 l de agua

3 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra

Sal y pimienta

Preparación de la Crema de zanahoria

Primero, cortamos el puerro a rodajas. Raspamos la piel de las zanahorias y las troceamos, dejaremos una para decorar que cortaremos en láminas muy finas. Después, lavamos una naranja de la que rallaremos la piel y luego la exprimimos. La otra naranja la pelamos y la separamos en gajos que usaremos también para decorar nuestro plato. Pelamos la patata y la troceamos. Por último, cortamos el pan en taquitos y lo tostamos.

En una olla freímos el puerro, después añadimos la patata, las zanahorias y la ralladura de naranja; le agregamos sal y pimienta (al gusto) y lo mareamos durante 5 minutos. Cubrimos el sofrito con el agua y lo hervimos a fuego medio durante 20 minutos.

Pasado ese tiempo, trituramos el guiso junto con el zumo de naranja. Servimos nuestro plato con los gajos de naranja, el pan tostadito y las láminas de zanahoria.

Además, si os ha gustado esta receta os recomendamos nuestro Smoothie de remolacha, delicioso y lleno de nutrientes muy buenos para el organismo.