

SOUFFLÉ DE ZANAHORIAS

La zanahoria a pesar de crecer bajo tierra, y por lo tanto ser considerada en el grupo de verduras más ricas en almidón, sólo contiene 7g de carbohidratos por cada 100g.

Esta preparación mezcla la zanahoria con la canela y un toque de vainilla, el resultado es muy rico. Puedes comerlo como snack o como postre.

Ingredientes (8 porciones)

- 1k de zanahorias, peladas y picadas en rodajas grandes
- ½ taza de aceite de coco
- 2 cdas de jugo de limón
- 3 huevos
- 1 cda de harina de coco
- 1 cda de extracto de vainilla
- ¼ cda de canela molida
- Pizca de sal

Preparación

1. En una olla grande, hierva las zanahorias en agua hasta que estén tiernas, unos 15 a 20 minutos. Escurrir las zanahorias y dejar enfriar por un momento.
2. Precalentar el horno a 180°C
3. Colocar las zanahorias en un procesador de alimentos y hacer un puré de zanahorias. Agregar el aceite de coco, jugo de limón, huevos, sal, canela, harina de coco y vainilla al procesador de alimentos y continuar procesando hasta que quede suave y cremoso.
4. Verter la mezcla de zanahoria en una fuente para hornear ligeramente engrasada.
5. Hornear por 45-60 minutos. El soufflé debe ser quedar firme y bien cuajado por dentro.
6. Espolvorear con canela y servir.