

Guarnicion de zanahoria y col lombarda (Texturizado)



Ingredientes para 20 personas

- 1,6 kilogramos de Zanahoria
- 100 mililitros de Vinagreta basica
- 60 mililitros de Caldo vegetal o de zumo de naranja

Preparacion

1) Pelar las zanahorias y cortarlas a trozos grandes. Introducir las en la cubeta, junto con el caldo o zumo de naranja y triturarlas bien haciendo girar la pala. Agregar la vinagreta poco a poco por la cubeta. Una vez conseguida la textura deseada, presentarla en "quenelles" o en cuencos pequeños como acompañamiento.

2) Si se desea realizar la misma operacion con col lombarda

Valor nutricional (por racion)

Valor energetico: 21,77 Kcal.; Proteinas: 0,66 g; Hidratos de carbono: 4,65 g;
Grasas: 0,50 g;

Comentario nutricional

La ingesta de hortalizas frescas suele ser menor de la aconsejada para las personas que sufren disfagia. Esta es una buena alternativa.

Comentario gastronomico

Se puede hacer la mezcla de col lombarda con manzana o col lombarda con col *celerie*.