

## Puré de zanahoria y coliflor

Receta con un gran aporte de vitaminas y minerales.

### Ingredientes

1 zanahoria  
 30 g de coliflor  
 20 g de puerro  
 1/2 diente de ajo  
 1 pizca de orégano  
 1 pizca de nuez moscada  
 1 cucharada de aceite de oliva  
 240 ml de agua  
 6 c. soperas rasas (30g) de Blevit Plus  
 8 cacitos de Blemil Plus

### PREPARACIÓN

1. Hervir el ajo, la zanahoria, la coliflor y el puerro. Escurrir reservando el agua de cocción.
2. Incorporar en el vaso de la batidora las verduras hervidas, el **Blemil Plus**, el **Blevit Plus**, 240 ml del agua de cocción y las especias.
3. Triturar bien hasta conseguir la textura a puré.
4. Servir y decorar con nuez moscada y unas gotas de aceite de oliva.

\* Receta apta para ser preparada con diferentes variedades de cereales Blevit.

### Truco culinario

Es una receta ideal para tener preparada y consumir en otras ocasiones, tanto frío como calentito.



### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 384 Kcal.; Proteínas: 7 g; Hidratos de carbono: 45 g; Grasas: 18 g.