

# ZANAHORIA ASADA CON SALSA DE YOGUR



| Fácil



| 35 min.



| 4 raciones



| 1,48€/ración

## INGREDIENTES

- 3 zanahorias
- 2 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- $\frac{3}{4}$  c.c. de semillas de comino
- $\frac{1}{2}$  c.c. de azúcar moreno claro
- 3 dientes de ajo, cortados en láminas finas
- 3 ramitas de tomillo
- 4 c.c. de orégano
- 1 limón: 3 tiras de piel y 1 c.c. de ralladura fina
- 350 g de yogur griego, frío
- $\frac{1}{2}$  c.c. de guindilla picada
- Sal y pimienta negra



Fuente: istockphotos

**Precio Total: 5,90 €**

## ALÉRGENOS



LACTEOS


## ELABORACIÓN

1. **Precalentar** el horno a 200 °C con el ventilador en marcha.
2. **Cortar** la zanahoria en palitos. En un recipiente, **mezclar** la zanahoria con el aceite de oliva, las semillas de comino, el azúcar, el ajo laminado, el tomillo, las ramitas de orégano, la piel de limón,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y una buena pizca de pimienta.
3. **Pasar** la mezcla a una fuente de horno lo bastante grande para que quepan los palitos de zanahoria sin amontonarse. **Hornearlos** durante 20

minutos, hasta que los jugos empiecen a burbujear. Encender el grill y gratinar de 6 a 8 minutos.

4. Mientras los palitos de zanahoria se asan, **mezclar** el yogur con la ralladura de limón y  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal. **Guardar** en la nevera hasta el momento de servir.
5. Cuando las zanahorias estén listas, **extiende** el yogur frío en una fuente o un bol poco profundo, creando un lecho cremoso con el dorso de una cuchara y formando un reborde alrededor. **Poner** encima las zanahorias calientes, la piel de limón, el ajo y las hierbas aromáticas. Espolvorear las hojas de orégano y la guindilla. **Servir** enseguida, acompañado de pan.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	<b>Energía</b> 220 kcal	<b>Hidratos de carbono</b> 15,3 g	<b>Azúcares</b> 7,2 g	<b>Grasas</b> 15,6 g	<b>Grasas saturadas</b> 2,1 g	<b>Proteínas</b> 8,75 g	<b>Fibra</b> 4,3 g	<b>Sal</b> 0,5 g
---	----------------------------	--------------------------------------	--------------------------	-------------------------	----------------------------------	----------------------------	-----------------------	---------------------

## NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Aprovecha las Sobras de Verduras:** si tienes otras verduras en la nevera que necesiten ser utilizadas, como calabacín, pimientos o champiñones, córtalos en palitos y ásalos junto con las zanahorias.
- **Utiliza los Restos de Limón:** después de quitar las tiras de cáscara de limón para la receta, puedes exprimir el jugo de limón y guardarlo para usarlo posteriormente en otros platos o para saborizar el agua.

## CONSEJOS CONSCIENTES

- **Acompañamiento:** sirve la receta con una guarnición de arroz integral, quinoa o couscous para agregar más fibra y nutrientes a la comida. Estos acompañamientos también ayudarán a hacer que la comida sea más satisfactoria y completa.