

Crema spalmabile di carote allo zenzero

Come usare lo zenzero in cucina? Prova una crema fredda con carote: facile, veloce e sana.



Quando cerchi un'alternativa alle verdure crude o al vapore, quello che ci vuole è una gustosa **crema spalmabile**, magari da abbinare a del pane integrale tostato o a delle semplici gallette di riso. Questa crema è preparata con **carote** e **zenzero**, [per fare il pieno di energia](#).

Scopri la ricetta, perfetta per il **50% di verdure del tuo piatto unico**.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 10 min.

Ingredienti

(per 1 persona)

250 g di carote Passo dopo Passo Despar

1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato

1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar

Un pizzico di gomasio alle erbe

Procedimento

1. Grattugia le carote e mettile a cuocere a vapore per 5 minuti.
2. Una volta cotte, versale nel bicchiere del frullatore e aggiungi lo zenzero, l'olio e il gomasio.
3. Frulla tutto sino a ottenere una crema liscia.