

Ensalada de zanahoria

Ingredientes

- ✓ 3 pzas de zanahoria rallada
- ✓ 1 tza de piña picada
- ✓ 2 cucharadas de nueces
- ✓ Canela
- ✓ ½ tza de yogurt griego natural
- ✓ 1 cucharadita de pasas
- ✓



Preparación:

- Rallar las zanahorias
- Picar la piña
- En un Bowl agregar el yogurt griego, la zanahoria rallada así como la piña picada
- Como toque final agregar canela

Carrot cake Overnight Oats

Ingredientes

- ✓ ½ tza de avena en hojuelas
- ✓ 1 tza de leche de almendras o coco o agua natural
- ✓ ½ tza de zanahoria rallada
- ✓ 1 cucharadita de nueces y coco rallado
- ✓ Canela y vainilla



Preparación:

- En un envase, poner la avena en hojuelas junto con la leche vegetal o agua en el refrigerador y esperar toda la noche
- Agregar al recipiente la zanahoria rallada, las nueces y el coco rallado
- Decorar con canela y disfrutar

Spaghetti de zanahoria

Ingredientes

- ✓ 4 pzas de zanahoria
- ✓ 4 calabacitas
- ✓ Ajo
- ✓ Tomate
- ✓ Perejil
- ✓ Limón
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Sal y pimienta al gusto



Preparación:

- Picar finamente el ajo, tomate, perejil
- Cortar en tiras finas la zanahoria y calabacita (utilizando un espirilizador o un pela papas)
- En un sartén agregar el ajo, tomate finamente picado, junto con 1 cucharadita de aceite de oliva
- Agregar a la preparación previa, la zanahoria y calabacita
- Cocinar de 2-4 minutos
- Disfrutar