



## CREMA DE PIMIENTOS Y TOMATE

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 2 unidades de pimiento rojo
- 200 ml de zumo de naranja
- 200 ml de tomate triturado
- 1 unidad de cebolla
- 1 unidad de zanahoria
- 1 unidad de patata
- 10 g de aceite de oliva
- sal

### LA PREPARACIÓN

- Limpia los pimientos; quítales el tallo, las semillas y los filamentos blancos internos y córtalos en tiras. Pela la cebolla y córtala en dados. Lava la zanahoria, péla y córtala en bastoncitos. Pela la patata, lávala y córtala en rodajas finas.
- Dispón el aceite y la cebolla en una cazuela de pyrex e introdúcela sin tapar en el horno a la máxima potencia durante 1 minuto. Añade la zanahoria, la patata y los pimientos, sala, tapa y cuece durante 6 minutos.
- Agrega el tomate triturado y la mitad del zumo de naranja, remueve y prosigue la cocción 5 minutos más.
- Pasa todo por el pasapurés e incorpora el zumo de naranja restante.
- Calienta todo con el recipiente



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 19.9 g	Grasas 3.4 g
Kcal 134	Proteínas 3.9 g

destapado y el horno a la máxima potencia durante 1 minuto. Rectifica de sal y sirve la crema caliente , con pan tostado.