



## ZANAHORIA DULCE

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 200 g de zanahoria rallada
- 500 g de leche desnatada
- 50 g de mantequilla
- 30 g de azúcar moreno
- 3 g de cardamomo en polvo
- 30 g de anacardos

### LA PREPARACIÓN

- Hierva la leche con el cardamomo a fuego alto en una olla de teflón, hasta que se reduzca a la mitad. Revuelve con frecuencia para asegurarse de que no se queme el fondo de la olla.
- Derrite la mantequilla en una sartén a fuego medio. Agrega la zanahoria rallada y cocina durante 7 a 8 minutos. Las zanahorias deberían estar tiernas y cambiar levemente de color.
- Agrega la leche y el azúcar y cocina hasta que el líquido se absorba por completo y quede una pasta espesa.
- Sirve en pequeños recipientes. Decora con los anacardos tostados.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 18.9 g	Grasas 13.7 g
Kcal 230	Proteínas 6.9 g