



REDONDO DE ZANAHORIA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 800 g de zanahoria
- 4 unidades de clara de huevo
- 4 unidades de yema de huevo
- 225 g de queso untar (0% materia grasa)
- 20 g de berros
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Raspa las zanahorias, lávalas y cuece en agua hirviendo con sal; una vez estén, las escurre muy bien, las trituras hasta conseguir un puré suave y deja enfriar en el frigorífico.
- Mezcla, entonces, el puré de zanahorias con las yemas de los huevos y salpimienta; por su parte, monta las claras a punto de nieve y mezcla con el puré de zanahorias.
- Forra una bandeja de horno con papel aluminio.
- Extendemos la mezcla de zanahorias sobre ella, alisa y hornea a 200 °C durante 15 minutos, hasta que la masa esté firme. Vuelca la masa cocida sobre otra hoja de papel aluminio engrasada y enharinada, retiramos el papel que queda encima y



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 16 g	Grasas 16 g
Kcal 281	Proteínas 16 g

reserva.

- Para hacer el relleno, bate el queso y añade los berros picados, sin tallo y mezcla muy bien. Entonces extiende el relleno sobre la plancha de zanahorias y enrolla con cuidado, ayudándote con el papel de aluminio y listo; deja enfriar durante toda la noche y a la hora de servir corta en rodajas.