

Humus de zanahoria y chirivías

Ingredientes

- 5 zanahorias
- 5 chirivías
- 1 Cebolla
- Pimienta negra
- Aceite de oliva
- Sal

Recetas Ricas, Saludables con bajo consumo de agua virtual



1. Rehoga las zanahorias, chirivías y cebolla juntas a fuego lento.
2. Añade sal y pimienta al gusto y a remover.
2. Cuando cojan color y suelten su aroma añade agua sin cubrir las totalmente.
3. Una vez alcancen su punto de cocción echa un chorrito de aceite de oliva y bátelo hasta que coja una textura de humus.
4. Una vez tengamos la pasta de humus podemos comerla caliente o enfriarla en el frigo.
5. A la hora de servirlo en la mesa se puede acompañar con cortes largos de vegetales y decorarlo con semillas de sésamo.



¡BUEN PROVECHO!

Humus de zanahoria y chirivías

Ingredientes

- 5 zanahorias
- 5 chirivías
- 1 Cebolla
- Pimienta negra
- Aceite de oliva
- Sal

¿Conoces el concepto de la Huella Hídrica?

Es un indicador de toda el agua que utilizamos en nuestra vida diaria; para producir nuestra comida, en procesos industriales y generación de energía, así como la que ensuciamos y contaminamos a través de esos mismos procesos.

Calcula el Agua Virtual empleada en los ingredientes de la receta y compáralo con la cantidad de agua que consumirías comiéndote una hamburguesa de ternera.

Si no encuentras el de algún ingrediente utiliza el dato de otro ingrediente similar.

