



El placer de adelgazar

Página web oficial en España

Ensalada de zanahorias al aroma de naranja

Por: Espacio KOT

Etapas: Intensiva, Progresiva

Ingredientes:

- 1/2 Ración de [Bebida Naranja](#)
- 150 g de zanahorias
- 1 cucharadita de vinagre de manzana
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 pizca de pimentón
- 1/2 cucharadita de café de comino
- 5 hojitas de perejil y un poco de cebollino
- 1 cucharadita de café de aceite de oliva, sal y pimienta

Categoría: Entrante, Salados

Tiempo: 10 minutos

Dificultad: baja

Calorías: 149 Kcal

Elaboración:

- Pelar y cortar en juliana las zanahorias.
- Colocar en un bol.
- Lavar el perejil y el cebollino y cortar finamente.
- Diluir la mitad de una ración de KOT Bebida aromatizada de naranja en un bol con 20 ml de agua y añadir el aceite, el zumo de limón, la pimienta, el pimentón, la sal, las hierbas, el vinagre, y mezclarlo bien.
- Añadir la mezcla a las zanahorias y mezclarlo bien.

