

# Crema de zanahoria Jengibre con pollo

## Introducción:

Esta crema es una importante fuente de calcio, sodio, potasio y magnesio, protege las mucosas del sistema respiratorio, es un excelente antioxidante, ayuda a la formación de huesos y dientes y, mantiene en niveles óptimos las defensas del cuerpo.

---

**Tiempo de preparación: 25 minutos**

**Porciones: 1**

## Ingredientes:

- 2 ramitas de tomillo
  - hojas para decorar
  - 90 g de pechuga de pollo sin hueso ni piel
  - 3 zanahorias peladas y en rodajas finas (1 taza)
  - 2 cucharaditas de jugo de lima
  - ½ cucharadita de jengibre rallado
  - Sal gruesa
  - Pimienta negra recién molida
- 

## Equipo de producción:

Estufa, cacerola con tapa, recipiente, rallador, tazón, licuadora.

# Una porción aporta:

Calorías: 207

Grasa: 3.5 g

Carbohidratos: 14.5 g

Proteína: 29 g

Fibra: 4.2 g

Sodio: 444 mg

Colesterol: 76 mg

## Preparación:

Pon a hervir una taza de agua y las ramitas de tomillo en una cacerola.

Agrega el pollo y cubre. Cocina a fuego lento hasta que el pollo esté bien cocido, de 12 a 15 minutos.

Retira el pollo, reserva el líquido y mantén el pollo caliente, tapado.

Haz puré de zanahorias con el líquido de cocción, jugo de lima, jengibre y una pizca de sal y pimienta en una licuadora, hasta que quede suave.

Regresa a la cacerola y cocina a fuego lento, agregando 2 cucharadas de agua, hasta que la crema tenga la consistencia deseada.

Sirve la crema en un tazón y cubre con pollo desmenuzado. Decora con hojas de tomillo y sazona con más pimienta.

## VALOR NUTRIMENTAL

Alimento	Aporte de Vitaminas Por Cada 100 G	Aporte de Minerales Por Cada 100 G
Zanahoria	Vitamina A Vitaminas del grupo B Vitamina D Vitamina E	Calcio Sodio Potasio Magnesio
Pechuga de pollo	Vitamina B3	Potasio Magnesio Fósforo Zinc
Tomillo	Vitamina C	Cobre Hierro Manganeso
Lima	Vitamina C	Potasio Fósforo
Jengibre	Vitamina A Vitamina C Vitamina B1	Selenio Potasio
Pimienta	Vitamina B2 Vitamina B6	Hierro
negra	Vitamina A Vitamina C Vitamina K	Potasio Magnesio Fósforo Calcio



# Libera tu Salud<sup>®</sup>

Health & Food Coach  
Layla Islas

Transformándote desde la raíz

# Bienvenidos

