



Humus de zanahoria con pan de pita



15 min



4 raciones



fácil

Ingredientes



Zanahoria baby congelada
600 gr



Leche de coco
3 cucharadas



Zumo de lima
1 cucharada



Cilantro fresco picado
2 cucharadas



Aceite de oliva



Sal y pimienta negra



Sésamo negro

VEGANO 100%

Elaboración

Poner una olla con agua a hervir y echar las **zanahorias** directamente sacadas del congelador y dejarlas cocinar durante 10 minutos.

Cuando estén listas, escurrir y echar en un vaso batidor. Añadir la leche de coco, el zumo de lima, el aceite, la sal y la pimienta negra. Triturar con una túrmix o batidora hasta obtener una masa homogénea.

Picar las hojas de cilantro y añadir a esta mezcla. Mezclar con una cuchara y servir en un bol.

Terminar espolvoreando un poco de sésamo negro por encima.

