

Torta de Zanahoria casera

Ingredientes:

- 3 huevos
- 3 zanahorias medianas
- 3 cucharadas de aceite de maíz
- 2 tazas de harina
- 2 tazas de azúcar
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- una pizca de sal



Preparación:

- Pelar y cortar las zanahorias.
- Colocar las zanahorias, los huevos, el aceite y la sal en la licuadora.
- Licuar hasta que la zanahoria quede molida.
- Aparte en un recipiente colocar los otros ingredientes: harina, azúcar y polvo para hornear.
- La mezcla que está en la licuadora la vertemos en el recipiente con la harina, mezclar con cuchara de madera, hasta integrar todo de manera que quede homogéneo.
- Enmantecar y enharinar un molde para horno.
- Verter la preparación.
- Llevarla al horno precalentado a 180°.
- La torta estará lista en aprox. 30 minutos o cuando al introducir un palito este salga seco.

Licenciada en Nutrición y Dietética
Liana Andrea Izarra Avendaño
M.S.D.S 3406
C.N.D.V 3566
nutricion@sociedadanticancerosa.org