

## ΚΑΡΟΤΟΣΟΥΠΑ



### ΥΛΙΚΑ

15 καρότα καθαρισμένα και κομμένα σε ροδέλες

1 μικρή πατάτα

1 μέτριο σέλερι

1 κόνδυλος (μικρό) ginger τριμμένο

4 φλ. ζωμός λαχανικών

½ φλ. γάλα αμυγδάλου

2-3 κ.σ. γιαούρτι

Θαλασσινό αλάτι - πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια κατσαρόλα βράστε τα καρότα, την πατάτα, το σέλερι και το τζίντζερ μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά. Αφού μαλακώσουν τα περνάτε από το μπλέντερ μαζί με το γάλα για να πολτοποιηθούν.

Προσθέτετε αλάτι και πιπέρι. Και πάνω από κάθε πιάτο μπορείτε να βάλετε λίγο γιαούρτι.

Διατροφική ανάλυση	
Θερμίδες	219 kcal
Υδατάνθρακες	20gr
Πρωτεΐνη	11gr
Λιπαρά	4gr