

## Zanahorias con miel:

receta para cocinar con niños



La receta de zanahorias con miel es muy sencilla y rápida de preparar para una cena o almuerzo. Las verduras deben estar presentes en la dieta de los bebés desde que comienzan a tomar papillas y purés, debemos seguir incluyéndolas con varias raciones diarias, como en esta crema de zanahorias.

Para 4 personas  
**Tiempo de preparación:**  
10 minutos  
**Tiempo de cocción:**  
10 minutos  
**Dificultad:** fácil  
Coste: - de 10€

### Ingredientes:

- 500 g de zanahorias
- 50 g de miel
- 20 g de mantequilla
- 20 ml de zumo de naranja
- 2 cucharadita de ralladura de naranja



## Zanahorias con miel:

receta para cocinar con niños



### Pasos

1. Reúne todos los ingredientes.
2. Pela las zanahorias y córtalas en trozos de unos 4 cm y luego esos trozos por el centro, a lo largo. Después vuelve a cortar dejando forma de triángulos o tronquitos. Cuece las zanahorias en una olla de agua hirviendo durante unos 10 minutos.



3. Exprime la naranja para conseguir unas dos cucharadas soperas de zumo.

4. En otro cazo, mezcla la miel, la mantequilla, el zumo de naranja y las peladuras de naranja y ponlo a fuego lento durante uno o dos minutos.

5. Hasta conseguir que la mantequilla se derrita y que quede un líquido homogéneo.

Consejo práctico: sirve caliente como guarnición con una carne blanca (pollo o pavo) o templado como una entrada.

**Para los más golosos:** espolvoreado con cebollino o cilantro fresco.