

## Scheda Ricetta

 Difficoltà: bassa

 Tempo (hh:mm): 00:10

 Ingredienti:

Mezza tazza di succo d'arancia appena spremuto, un cucchiaino di burro di mandorle, mezza cipolla rossa, un pezzetto di zenzero fresco, due carote grandi. A piacere aggiungere basilico fresco o erba cipollina come decorazione finale.

 Strumenti:

- Frullatore
- spremiagrumi

Vota la ricetta

Voti: 900 Media: 4.15

Il bello delle zuppe crudiste è che puoi consumarle al meglio sia fredde che riscaldate, oggi potremo apprezzare questo splendido mix di colore arancione: **la zuppa di carota, arancia e zenzero!**

La ricetta, ancora una volta molto semplice da preparare, fa parte del nostro consueto [menu vegan crudista](#). E' passato quasi un anno, dal primo menu, che ci ha accompagnato mese per mese con prodotti che son diventati i protagonisti di antipasti, primi e secondi piatti, dolci, zuppe, smoothies tutti seguendo i dettami della dieta crudista.

Prepariamo la zuppa

Ok, sei appena tornato/a dal lavoro e non hai né tempo, né voglia di ricette complesse e laboriose. Bene: apri il frigorifero, prendi **un arancia, due carote, mezza cipolla rossa** ed il [burro di mandorle](#).

Dopo aver spremuto l'arancia, e sbucciato carote e cipolla, metti tutti gli ingredienti nel frullatore (il succo per primo) ed aziona al massimo fino ad ottenere un composto arancione leggermente cremoso.

La tua zuppa di carote, arancia e zenzero è pronta... se la preferisci calda puoi sempre trasferirla in una pentola a fuoco bassissimo.

Se ti piacciono i sapori "decisi" invece, puoi aggiungere qualche foglia di basilico fresco oppure erba cipollina fresca prima di consumarla.. buon appetito!

*La carota è ricca di minerali come **ferro, potassio, calcio, magnesio, fosforo, rame** oltre alle **Vitamine C, D, E, B2 e B6**. E' un ortaggio poco calorico e contiene molte fibre, nonché **alfacarotene e betacarotene**.*

*Le carote apportano molti benefici al nostro organismo: stimolano i succhi gastrici e **favoriscono la digestione**, combattendo l'acidità stomaco tipica di chi soffre di gastrite ed ulcera.*

*Grazie alle fibre ed ai minerali **regolano le funzioni intestinali**, inoltre stimolano la produzione di urina tonificando i reni. **La Vitamina A è un risaputo toccasana per occhi e vista** e per il mantenimento in **buona salute della pelle**.*