

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: 810 Media: 4.2

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.