



MARISA FERNÁNDEZ
Terapeuta multidisciplinar cuyo objetivo fundamental es "comer para vivir": nos explica que la alimentación es mucho más que comer.



CURSOS DE COCINA MARISA FERNÁNDEZ

Cursos específicos para aprender a cocinar con todos los productos relacionados con la alimentación natural además de una parte teórica de sus beneficios.

Tel. 91 726 78 69 / 605 965 645

www.marisafernandez.com

Flan dulce de Zanahoria



FLAN DE ZANAHORIA

250 g de zanahoria
500 ml de leche de avena
¼ cc de canela molida
3-4 c.s. de concentrado de agave
4 g de Pronagar®

FLAN DULCE DE ZANAHORIA

Cocinar las zanahorias al vapor.
Disolver Pronagar® en la leche de avena.
Calentar suavemente hasta que empiece a hervir.
Añadir las zanahorias y triturar con la batidora.
Añadir un poco de canela y endulzar con el sirope de agave.

PRESENTACIÓN

Verter la preparación en moldes individuales y dejarlo enfriar.
Sacarlo del molde y decorar con unas almendritas picadas y un poco de canela molida por encima.