



## Frittata de Tallos de Zanahoria con Verduras

Alegría al plato y al cuerpo, con esta **Frittata de Tallos de Zanahoria con Verduras**, 100% de aprovechamiento, deliciosa y digestiva.

Los que me conocéis, isabéis que me encanta aprovechar todo lo que se puede de nuestros poderosos alimentos! Es una deliciosa manera de limitar los desechos en nuestro entorno y de sacarle partido a nuestra compra, mientras sumamos nutrientes para nuestro cuerpo bendito.

En otras palabras, bienestar para el **planeta, nuestra economía y salud**. No me puede gustar más♥

Así que me hace muy feliz compartiros esta receta de Frittata de Tallos de Zanahoria con Verduras tan fácil y sabrosa, en el que los protagonistas son los tallos de zanahorias que se suelen tirar pero que son auténticos

elixires para nuestra salud intestinal y celular. Son ricos en fibra, folatos, vitamina A, C (más que la propia zanahoria) y K, minerales y clorofila.

Combaten el **estreñimiento** y los efectos oxidativos de los radicales libres contribuyendo así a la prevención de **enfermedades cardiovasculares y al envejecimiento prematuro**. Son considerados como un alimento **anti-fatiga** gracias a su contenido en magnesio y poder **antiinflamatorio**, así como un aliado de nuestra **mucosa, piel** (nuestras barreras protectoras) e **inmunidad**.

De sabor son muy parecidos al perejil, lo que los convierte en un ingrediente **muy versátil** en la cocina, y su punto amargo y fresco ayuda a nuestro hígado a **favorecer la digestión**.

Mi recomendación es que los compréis siempre **biológicos** para evitar el consumo de pesticidas y así absorber, solo lo que nos conviene.

Espero que disfrutes de esta maravilla vegetal y medicinal, y sobre todo que nunca más tires tus tallos 😊

¡Pues venga, al lío!

## **Ingredientes para la Frittata de Tallos de Zanahoria con Verduras**

- 4 huevos bio
- 200 ml de nata vegetal (yo he usado de coco)
- pizca de sal no refinada
- pizca de pimienta negra molida
- 1 c. sopera de curry en polvo
- 1 c.sopera de orégano seco
- 1 zanahoria grande rallada
- 1 taza de tomates cherries
- 1 ramillete de tallos de zanahoria, troceados
- 2 ajos tiernos

- 1 berenjena, troceada en rodajas finas

## **Elaboración**

1. Precalentar el horno a 180 grados.
2. En una sartén, con un chorrito de aceite de oliva virgen, dorar las berenjenas.
3. Añadir luego zanahoria y tomates, y finalmente los tallos hasta que queden tiernos. Reservar.
4. Mientras tanto, mezclar y batir en un bol, los huevos, nata, sal, pimienta y especias.
5. Llevar las verduras salteadas dentro del bol de los huevos batidos, y mezclar todo bien.
6. Verter esta mezcla de nuevo a la sartén, y llevarla al horno durante 20 minutos, a 180 grados.
7. Una vez dorada, retirar la frittata del horno y servir.

**¡Happy Aprovechamiento Therapy!**

