

## TARTA SALUDABLE DE ZANAHORIA Y COCO

Las zanahorias tienen un alto contenido en agua, con antioxidantes contienen vitaminas que nos ayudan a cuidar nuestra piel y nuestra vista y son hipocalóricas

Mi receta tiene como principal ingrediente la zanahoria y no lleva azúcar

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de zanahorias
- 100 gramos de coco rallado
- 100 gramos de almendra molida
- 3 planchas de bizcocho
- El zumo de 2 naranjas

### ELABORACIÓN:

1. Pelar las zanahorias
2. Picarlas en trozos no muy pequeños y llevarlas al fuego en un cazo con agua hasta que se quisen (que queden blanditas)
3. Cuando estén blandas las ponemos en un bol y añadimos el zumo de las naranjas, la almendra molida, el coco y un vaso del agua con la que quicamos las zanahorias
4. Lo batimos todo y nos quedará como una pasta bastante mojada
5. En un molde desmontable ponemos una plancha de bizcocho y encima la crema de zanahorias hasta hacer todas las planchas
6. Para la decoración final podemos utilizar un poco de coco rallado y para servir en el plato con un chucharon por encima de cacao bien caliente