

La **zanahoria** es rica en caroteno (fuente de vitamina A), fibra y azúcar. Según los análisis *una porción de ½ taza de zanahorias cocidas, contiene cuatro veces la cantidad diaria recomendada de vitamina A.* El beta caroteno es un eficaz antioxidante de gran alcance en la lucha contra algunas formas de cáncer, especialmente de pulmón. También puede proteger contra infartos y enfermedades cardíacas.

# Tarta de zanahoria

## INGREDIENTES:

- 6 huevos
- Limón (zumo y ralladura)
- 300 gr. almendras
- 80 gr. harina
- 8 gr. levadura
- 250 gr. azúcar
- 300 gr. zanahorias
- Sal

## PREPARACIÓN:

Batiremos los huevos junto con el azúcar, el zumo y la ralladura del limón. A continuación añadiremos las almendras que habremos picado y la zanahoria rallada. Rectificaremos de sal y añadiremos la levadura, seguidamente mezclaremos bien toda la masa. Untaremos con mantequilla un molde y lo rellenaremos con la mezcla. Introduciremos este molde en el horno hasta que se cuaje la masa, unos 20 minutos aproximados.



# Buen provecho!!!