

Delicioso bocadito que casi cabe en un diente *Hojaldres de zanahora y miel*

- Lámina de pasta de hojaldre - Medio kg. de zanahorias
- 3 cucharadas de queso parmesano rallado - 3 cucharadas de miel de tomillo
- Huevo batido con tres cucharadas de azúcar de caña



1

Mientras se cuecen las zanahorias se extiende y corta el hojaldre en tiras. Cuando casi están hechas se quita casi toda el agua y se añade la miel dejándolas hervir unos tres minutos.



2

Se sacan y se mezclan con el queso rallado con ayuda de un tenedor incorporando el líquido de la cocción lentamente hasta obtener una crema compacta. Cuando la pasta se enfría



3

se coloca con una cucharita en el principio de las tiras de hojaldre, se enrollan y se pintan con huevo. Se hornea hasta que se dore.

Curiosidad

El queso manchego se utilizaba antiguamente como moneda de cambio en los mercados de ganado.

Valores Nutricionales

Carotenos
Fibra
Calcio



Sugerencias

- Se pueden sustituir las zanahorias por boniatos o batatas, quedarán aún más dulces.
- Los alérgicos al huevo pueden pintar los hojaldres con leche azucarada.