



mangiare carote, anzi il beta carotene contenuto (si presume) nelle carote, aiuta ad ottenere e mantenere una buona abbronzatura.

adoperiamoci quindi per mangiarne una buona quantità, soprattutto in estate.

ingredienti

200 g di farina 00

1 bicchierino di olio di semi

80 g di zucchero di canna

2 dita di latte o di yogurt bianco

150 g di carote tritate

1/2 bustina di lievito

1 uovo

preparazione

sciogliamo lo zucchero nell'olio e nell'uovo e poi aggiungiamo la farina, mescoliamo e poi le carote. in un angolo poi aggiungiamo il latte e facciamo sciogliere il lievito nel latte. mescoliamo e poi versiamo l'impasto negli stampini per i muffin (vanno benissimo quelli in silicone) e inforniamo.

in 20 minuti circa sono pronti e noi saremo pronti a consumarli a colazione e a merenda ma anche in spiaggia, per uno spuntino.