

Sopa cruda estilo crema

INGREDIENTES

3 tazas de espinaca orgánica, del huerto

2 tazas de brócoli

1 taza de hierbabuena

1 taza de cilantro

1/3 de taza de semilla cruda de girasol, dejarla remojar durante la noche, por la mañana desechar el agua del remojo

1 tallo de apio orgánico, del huerto

1/3 de taza de aliño

2 cucharaditas de consomé vegetal: mezcla de vegetales en polvo como ajo, cebolla, cúrcuma, cilantro, perejil, romero, albahaca, etc. las que tengas en casa

1 cucharadita de sazón de hongos: hongos deshidratados pulverizados con especias al gusto

1 cucharadita de cebolla en polvo

1 cucharadita de sal de mar

3 tazas de consomé de verduras (líquido), tibio o caliente

PROCEDIMIENTO

En la licuadora colocar la espinaca, el brócoli, la hierbabuena, el cilantro, la semilla de girasol, el apio, el aliño, el consomé vegetal en polvo, sazón de hongos, la cebolla en polvo, la sal, consomé líquido, moler muy bien y disfrutar.

ENLACE AL VIDEO

<https://player.vimeo.com/video/282914670>

AUTORA

Lic. en Nutrición Liz Juárez de Puesan