

Crema Fría De Betabel



Porciones: 4

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes:

2 cebollas
5 zanahorias
½ betabel grande o 1 si es pequeño
1 diente de ajo picado
1 cc de albahaca fresca y picada
(opcional: y extra para la hora de servirla)
1 cc de aceite de girasol (opcional: de oliva)
2 ½ tazas de agua
3 cs de jugo concentrado de manzana orgánico
Opcional para servirla: Cuadritos de pepino
o croutones de pan integral frito



El paso a paso:

1. En una olla, sofríe la cebolla y el ajo en aceite con una pizca de sal, hasta que la cebolla está transparente.
2. Agrega la zanahoria, el agua y la albahaca, y espera que rompa a hervir, baja el fuego y déjalo 20 minutos.
3. Añade el betabel y el jugo de manzana, después de 5 minutos más, hirviendo bajo, puedes molerlo.
4. Viértelo en una fuente, déjalo enfriar y sírvelo con tu guarnición preferida: albahaca picada, cuadritos de pepino o croutones de pan integral frito.
5. RECETA DE CROUTONES: Toma una rebanada de pan, córtalo en cuadritos y fríe en una sartén con bastante aceite de girasol o ajonjolí. Ponlos en un *bowl* y espolvorea hierbas como romero, tomillo y/o albahaca. Colócalos en un plato con papel de cocina para que se absorba el aceite.

Hoja 1 de 1



Macrobiótica
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

macrobioticaconmaricruz.com
cel. (+52) 55 3334 7582