

Encurtido “Rápido” de zanahoria y daikon



Porciones: 5

Tiempo de preparación: 35 minutos

Ingredientes:

¾ taza zanahoria cortada en palitos

¾ de taza de daikon o nabo blanco cortado en palitos

1 cc de sal marina



El paso a paso:

1. Mezcla las verduras en un *bowl*, agrega la sal, y masajea apretando ligeramente con la mano, las verduras empiezan a sacar su líquido, si no, le añades un poco más de sal.
2. Las vas a dejar macerar al menos 30 minutos, en el *bowl*, con algo pesado encima, para lo cual le pones primero un plato que sirva de base al peso. El peso puede ser: una jarra con agua, una olla pequeña con agua, cualquier cosa que tengas en la cocina que le haga presión. (VER FOTOS)

Hoja 1 de 1



Macrobiótica
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

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