

Sopa Campestre



Porciones: 4 a 6

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes:

5 (tz) agua
2 cebollas grandes (en medias lunas)
2 ramas de apio (picado)
2 nabos medianos (en juliana)
2 calabazas medianas (en juliana)
2 zanahorias (en rodajas)
2 tiras de alga wakame
1/2 cita de hierbas aromáticas secas
Sal marina
1 (cs) de salsa de soya
Aceite de ajonjolí
Perejil
Cebollín



Hoja 1 de 2



Macrobiótica
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

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

El paso a paso:

1. En una olla, pon el agua a ebullición, agrega la cebolla en cuadritos. Déjala cocer sin tapar, durante 7 a 8 minutos.
2. Hidrata el alga 4 minutos y corta en trozos pequeños.
3. Añade el alga, junto con el resto de las verduras cortadas y las hierbas aromáticas y una pizca de sal. Cocina durante 10 minutos.
4. Condimenta con salsa de soya, casi al final.
5. Añade unas gotas de aceite de ajonjolí tostado y sirve con un toque perejil y cebollín picado.

Hoja 2 de 2