

Sopa De Camote aromatizada con canela



Porciones: 4 a 5

Tiempo de preparación: 35 a 40 minutos

Ingredientes:

Aceite de girasol (o aceite de ajonjolí)

1 cebolla roja (morada), cortada en cuadritos (o blanca)

3 tazas de camote cortado en cuadritos, sin pelar si es orgánico

1 pizca de sal marina

1 cucharada pequeña (o al gusto) de canela

1 taza de leche de almendra (o leche de arroz)

3 tazas de agua

Opcional para adorno, nuez moscada rayada



Hoja 1 de 3



Macrobiótica
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

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

Sopa De Camote aromatizada con canela



El paso a paso:

En una olla coloca el aceite y la cebolla a media flama, rehoga con un pincho de sal (pizca de sal, lo que te quepa entre los dedos índice y pulgar, como un pellizco), hasta que veas que la cebolla está transparente (de 2 a 3 minutos).

Es la hora de añadir el camote y la canela, y se cuece durante 35 min., o hasta que el camote está blando (puede variar según si lo cortaste más o menos grueso). Añade la leche y el agua, y, cuando empieza a hervir, baja la llama a fuego lento durante 35 min. más (hasta que el camote está cocinado).

Hoja 2 de 3



Macrobiótica
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

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

Para hacer la crema, puedes usar una licuadora o un procesador de comida, lo que tengas a la mano (no se cuele). Esta sopa de camote se sirve en los *bowles* individuales con nuez moscada (opcional).

CONSEJOS DE COCINA:

1. Las porciones, mídelas por la cantidad de líquido que le pones, más 1 porción extra, por el líquido que sueltan las verduras.
2. El tiempo de preparación podría llegar a 50 minutos, si tu camote tarda un poco más en cocerse.
3. El aceite de cualquier marca que sea sin procesar, el más natural que encuentres.
4. Recomiendo evites el aceite de soya porque inflama.
5. Sugiero la cebolla roja por el sabor diferente (cebolla morada).
6. Puedes hacerla también con zanahoria, sería más fresca, más de verano, y el camote para los días un poco más fríos.
7. La canela ayuda a empezar a abrir el organismo, así que es muy buena opción para las comidas días antes de que queramos empezar una dieta de baja de peso o depurativa.
8. Si no estás en proceso de bajar de peso, puedes hacerla con aceite de aguacate.
9. Ayuda a mantener el azúcar estable en la sangre, y nutre el páncreas.
10. Es una sopa muy relajante que ayuda a protegernos de los catarros.

MariCruz Lamas

Experta En Macrobiótica

Hoja 3 de 3



Macrobiótica
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

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