

# Sopa de Camote y Zanahoria con jengibre



**Porciones:** 5 a 6

**Tiempo de preparación:** 40 minutos

## Ingredientes:

3 tazas de cebolla en cuadritos

4 tazas de camote, pelado y cortado en cuadritos

2 tazas de zanahoria en cuadritos

5 a 6 tazas de agua

1 cc de sal marina

2 cc de jugo de jengibre (VER RECETA)

Servir con perejil picado o tus hierbas aromáticas favoritas: estragón, menta, nuez moscada...

## El paso a paso:

1. Coloca en una olla sopera 1 ½ tazas de agua con un pincho de sal, cuando empiece a hervir, agrega la cebolla y cocínala a fuego medio durante 5 minutos, con la tapa descubierta.
2. Agrega las zanahorias y el camote.
3. Agrega el resto del agua, 1 cc de sal y espera que arranque de nuevo el hervor. Baja el fuego, cubre la olla y cocínala durante 20 minutos.
4. En una licuadora, haz la crema.
5. Viértela en una sopera o fuente, añade el jugo de jengibre y revuélvelo.
6. Sirve cada porción, adornándolas con perejil picado o tus hierbas aromáticas favoritas: estragón, menta, nuez moscada...

Hoja 1 de 1



Macrobiótica  
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

[macrobioticaconmaricruz.com](http://macrobioticaconmaricruz.com)  
cel. (+52) 55 3334 7582