

# Sopa De Maíz



**Porciones:** 5 a 6

**Tiempo de preparación:** 50 minutos

## Ingredientes:

1 poro de 20 centímetros o varios pequeños, bien lavados y rebanados

1 ½ taza de calabaza de Castilla en cuadros medianos (o camote si no fuera temporada de la calabaza)

½ taza de calabacita en cuadro

3 tazas de agua filtrada (usar siempre agua de buena calidad al cocinar)

2 tazas de leche de almendra o arroz (son las más neutras y nos ayudan para bajar de peso)

1 taza de granos de maíz cocinados

Salsa de soya

2 cs de perejil picado (para adorno)

## El paso a paso

1. En una olla de sopa coloca en capas el poro hasta abajo, encima la calabaza o camote, y a lo último, la calabacita.

2. Añade el agua, ponlo a hervir, y cuando rompe el hervor, baja el fuego y agrega la leche.

3. A fuego lento, deja hervir de nuevo todo junto durante 35 minutos, o hasta que la calabaza esté blanda.

4. Muele todo en una licuadora o procesador de comida.

5. Regresa la crema a la olla y agrega los granos de maíz, de nuevo ponla a hervir muy bajito un par de minutos más y sazona con salsa de soya.



Hoja 1 de 1



Macrobiótica  
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

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