

# CREMA DE ELOTE CON CHILE POBLANO

Rica y muy nutritiva, esta sopa es un aporte de vitaminas, proteínas y aceites esenciales entre otras propiedades que nos ayudan a prevenir alergias, fortalecer el sistema nervioso, proteger contra las caries y cuidar el sistema circulatorio. Una exquisita opción para toda la familia.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 Personas**

- Epazote
- Cebolla
- 1/2 papa
- 2 elotes
- 2 chiles poblanos
- Aceite vegetal
- 1 y 1/2 litros de caldo de verduras o de agua
- Sal
- 1/2tza. de crema vegana

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

2 chiles poblanos sobre la estufa, directo a la lumbre y tatemamos por todos lados.

2-Los colocamos dentro de una bolsa de plástico y dejamos que suden por 15 minutos. Los retiramos de la bolsa y los raspamos con un cuchillo para retirar toda la piel quemada. Los abrimos con una tijera y les retiramos las semilla y venas. Los partimos en cuadros y los pasamos a una sartén ya caliente con un poco de aceite vegetal y sofreímos por 3 minutos. Apartamos.

una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cebolla finamente picada y sofreímos por 50 segundo. La retiramos y la colocamos en un plato.

la misma sartén agregamos un poco de aceite vegetal y agregamos  $\frac{1}{2}$  papa rallada sin cáscara. Sofreímos por 2 minutos. La retiramos en un plato.

un poco de aceite vegetal en la misma sartén y agregamos los granos de dos elotes grandes. Sofreímos entre 2 y 3 minutos. Agregamos la papa rallada y la cebolla. Agregamos 2 tazas de caldo de verdura o agua. Agregamos unas hojas de epazote y dejamos que hierva por 3 minutos. Retiramos las hojas de epazote.

todo al vaso de la licuadora y agregamos los chiles. Agregamos 2 tazas de caldo de verdura o agua y licuamos hasta integrar bien los ingredientes.

el contenido de la licuadora a una cacerola con un poco de aceite y agregamos 2 tazas más de caldo de verdura o agua. Agregamos una cucharadita de sal y mezclamos.

hervir por 2 minutos, apagamos el fuego y agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de crema vegana. Mezclamos bien.

.

VER RECETA

---

# MERMELADA DE ZARZAMORA

Prepara una mermelada casera de zarzamora. Sin aditivos, sin conservadores y muy rica.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 300 ml

- 165gr de azúcar
- 200g. de zarzamoras
- 1/3 de taza de agua(80ml.)

NOTA: TODA LA FRUTA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA

## Modo de preparación

en una cacerola 200 gr de zarzamoras congeladas o frescas. Agregamos 165 gr. De azúcar y 1/3 de taza de agua.

el fuego y dejamos que hierva por 15 minutos a flama baja. Apagamos el fuego y esperamos a que enfríe un poco. Trituramos con un minipimer o batidor de mano.

vaciamos en un recipiente de vidrio con tapa.

.

VER RECETA