

SOPA DE PAPA

Sencilla pero nutritiva y exquisita sopa de papa. Excelente para regular los niveles de azúcar en la sangre, para aportar energía, rica en antioxidantes, vitamina C, proteína, Vitaminas B1, B3, B5 y B6, fibra, potasio y minerales.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Apio
- Cilantro
- 4 papas
- Sal
- 2 Tazas de caldillo de jitomate
- 2 Tazas de caldo de verduras

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

CALDILLO DE JITOMATE

7 jitomates en una cacerola y le agregamos agua a cubrir. Prendemos el fuego y tapamos la cacerola. Esperamos hasta que reviente la piel. Apagamos el fuego.

los jitomates a la licuadora, agregamos un trozo de cebolla y un diente de ajo grande. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos el fuego.

una cacerola ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal. Vertemos el caldo de jitomate a través de un colador y esperamos hasta que hierva. Agregamos $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal y mezclamos.

de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir durante un minuto y medio más.

utilizarlo en el momento o guardar en el congelador, para un futuro guisado.

SOPA

una cacerola vertemos 2 tazas de caldillo de jitomate y una taza de caldo de verduras. Y agregamos dos tazas de agua. Agregamos 4 papas rebanadas en tiras con todo y cáscara (pueden pelar las papas si gustan) . Agregamos un tronco de apio cortado en rebanadas delgadas.

que hierva, probamos de sal y agregamos al gusto. Tapamos la cacerola y bajamos a flama baja. Dejamos que hierva por 20 minutos más.

ese tiempo revisamos que las papas estén bien cocidas y apagamos el fuego.

con un poco de cilantro finamente picado.

Ver video

ATOLE DE GUAYABA

Delicioso y nutritivo atole vegano de guayaba. Vegano porque utilizamos leche vegetal en su elaboración.

Rico en vitamina C

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Tazas

- 3 Guayabas
- 2 cucharadas de leche de soya en polvo
- 2 cucharadas de miel de agave
- 1/2lt. de agua

NOTA: LA FRUTA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA.

Modo de preparación

un pocillo grande, ponemos 3 guayabas partidas a la mitad y agregamos agua a cubrir (Tomamos el agua del $\frac{1}{2}$ litro que vamos a utilizar para esta receta)

hervir por 5 minutos. Pasamos todo al vaso de la licuadora y agregamos el resto que nos queda del $\frac{1}{2}$ litro de agua. Agregamos 2 cucharadas de leche vegetal en polvo. (Si no tienes leche en polvo, puedes utilizar $\frac{1}{2}$ litro de leche vegetal en lugar del $\frac{1}{2}$ litro de agua)

2 cucharadas de miel de agave (o pueden utilizar el endulzante de su preferencia)

por un minuto. Colamos a un recipiente.

Ver video