

# ¿QUÉ ES LA LEVADURA NUTRICIONAL?

¿CÓMO SABER SI TIENES DEFICIENCIA DE VITAMINA B12?

- ¿Es un condimento o un suplemento?
- ¿Cuántos aminoácidos contiene?
- ¿Qué contiene la Levadura Nutricional?
- ¿La levadura nutricional, fermenta?
- ¿Cómo es la Levadura nutricional?

SI QUIERES SABER TODO ESTO Y MUCHA INFORMACIÓN MÁS SOBRE LA LEVADURA NUTRICIONAL, TE INVITAMOS A VER EL SIGUIENTE VIDEO

VER VIDEO

---

## SOPA MINISTRONE

Tradicional, deliciosa y nutritiva.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 Personas**

- Apio
- 1 zanahoria
- 1 calabacita o calabacín grande

– 20 Ejotes

– 1 taza de caldillo de jitomate (pueden imprimir la receta en:

CALDILLO DE JITOMATE – Cocina Vegan Fácil ( )

– 70 g. pasta – Sal de mar

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en una cacerola 1 y  $\frac{1}{2}$  litro de agua y  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal.

empiece a hervir, agregamos 70 gr. de pasta de moñito de preferencia, mezclamos y dejamos hervir por 10 minutos. Apagamos el fuego y escurrimos en un colador. La regresamos a la cacerola y le vertemos un poco de aceite de oliva. Mezclamos un poco con cuidado y apartamos.

una cacerola ponemos 1 litro de agua y prendemos el fuego, cuando empieza a hervir, agregamos una zanahoria, pelada, sin puntas y partida en pequeños cubos. Tapamos la cacerola durante un minuto. Destapamos y agregamos 20 ejotes sin puntas y partidos en trozos pequeños. Tapamos la cacerola durante un minuto. Destapamos la cacerola y agregamos una calabacita grande sin puntas y partida en pequeños cubos. Agregamos un tronco de apio partido en rebanadas delgadas. Tapamos la cacerola y dejamos hervir por 10 minutos más. Pasado ese tiempo, revisamos que la verdura esté suave.

la pasta y  $\frac{1}{2}$  litro de caldo de verdura (Si no lo tienen, puede ser agua) Agregamos una taza de caldillo de jitomate y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir por 3 minutos más. Apagamos el fuego.

.

Ver video