



Ajoblanco Digestivo con Miso

Rayos de sol en este final de verano a disfrutar con este **Ajoblanco Digestivo** con poder **probiótico** gracias al miso, un fermentado amigo de nuestra flora intestinal, además de llevar vinagre de arroz, el más suave para nuestro estómago, indicado incluso para casos de **gastritis y acidez estomacal**.

Alcalinizante y gran fuente de **calcio** gracias a las almendras, se trata de un entrante de puro placer y salud en cada cucharada!

Una receta que siempre gusta, que sienta bien y lo mejor, que sabe es-pec-ta-cu-lar!! Fácil de hacer, textualmente 10 minutos de tiempo para un entrante clásico pero

saludablemente “versionado”, que **no da pesadez**, y se puede hacer doble tanda y guardar en nevera hasta 3 días en botella de vidrio para tener una **semana organizada y saludable!**

Lleva también **ajo negro**, un ajo fermentado con más del triple de poder **antioxidante** que el ajo blanco, que **no repite** y que **aumenta nuestras defensas** para una vuelta al cole a tope y una entrada al Otoño fuertes y con un sistema inmunitario a prueba de balas ☐

Listos para pasar a la acción? Allá vamos...

Utensilios

-batidora de vaso potente

Ingredientes para 2 raciones de Ajoblanco Digestivo con Miso

- 1/2 T de agua mineral
- 150 gr de almendras marcona previamente remojadas
- 250 ml leche de almendras
- 50 ml de aceite de oliva virgen
- 1 ajo desgerminado
- sopera de arrurruz
- 2 c.soperas de vinagre de arroz
- 1 c.sopera de shiro miso
- 1-2 cubitos de hielo
- toppings: 1 ajo negro laminado, semillas de amapola, chorrito de aceite de trufa, almendra troceada y germinado al gusto

Elaboración

1. Batir el agua junto las almendras y la leche de almendras hasta que quede bien mezclado todo.
2. Añadir el aceite y ajo y volver a batir unos pocos segundos más.
3. Añadir el arrurruz, vinagre y miso junto con el hielo

- hasta que quede una textura cremosa y al gusto.
4. Guardar en nevera unos 30 minutos mínimo antes de servir.
 5. Verter en un bol y aderezar con los toppings al gusto

A disfrutarde cucharadas digestivas 😊



Receta elaborada para [Almond Breeze](#)