



Crema de Boniato y Kale

Cuidarse, es un placer. Y uno grande, con sabor a **Crema de Boniato y Kale**. De alto poder **reconfortante, antioxidante, antiinflamatorio y prebiótico**, se trata de una verdadera pócima medicinal para cuidarnos durante todo este otoño.

Alta en fibra y especialmente en una de gran interés para nuestros intestinos, nuestro segundo cerebro, gracias al **almidón resistente** del boniato, que una vez cocido y reposado durante 24 horas, se convierte en fibra aprovechable para nuestra microbiota, responsable de generar nuestra **serotonina**, responsable de nuestra felicidad y estado anímico, entre otras muchas cosas...

Cremosa y de color intenso anaranjado por su aporte en beta-caroteno, aportado por el mismo boniato, zanahoria y cúrcuma, necesarias para el cuidado de nuestro **sistema inmune, hígado, piel y mucosas**. También contiene una buena base de **verduras alcalinizantes** gracias al caldo, y al celeri (diurético y aliado en dietas de adelgazamiento), a la cebolla (antiséptica y antiinfecciosa), y a las hojas

kale (ricas en calcio y en proteína vegetal).

Un manjar vegetal, con un toque exótico gracias al coco, bueno para nosotros y nuestras bacterias amigas intestinales, feliz digestión!

- 4 Raciones

- Dificultad: baja

- Tiempo: 45 minutos de horneado + 15 minutos de preparación

Ingredientes para la Crema de Boniato y Kale

- 1/2 litro de caldo vegetal bio
- 1/2 taza de coco rallado bio
- 1 dedal de jengibre bio
- $\frac{1}{4}$ de celeri (apio-rave) pelado
- 1 zanahoria bio con piel
- $\frac{1}{2}$ aguacate sin hueso
- 2 tazas de kale bio, hojas y tronco separados
- 1 c.sopera de aceite de oliva virgen bio
- $\frac{1}{2}$ cebolla bio troceada
- 1 c.sopera de tomillo
- 1 c.postre de cúrcuma en polvo
- pizca de pimienta negra
- topping: 1 c.sopera de perejil y pimentón en polvo

Elaboración

1. Calentar el horno a 200 grados, y cocer el boniato entero con su piel, previamente limpiado, y con un chorrito de aceite durante 45 minutos o hasta que quede bien tierno.

2. Pelar el boniato y reservar (24 h preferiblemente para potenciar su poder prebiótico.)

3. En un vaso de batidora, verter el caldo vegetal con el coco, zanahoria, celeri, troncos de kale, jengibre y boniato cocido, y batir hasta obtener una textura homogénea.

4. En el fondo de la olla, calentar el aceite de oliva para saltear la cebolla, debe quedar dorada y traslúcida.

5. Añadir las hojas de kale frescas, y remover unos 3

minutos, hasta que se ablanden pero sin que pierdan su color .

6. Añadir por encima lo previamente batido y mezclar bien junto con la cúrcuma y pimienta.

7. Una vez calentado todo, servir en un bol y colocar el perejil, chorrito de aceite de oliva y pimentón al gusto.

¡Confort y Color Otoñal a cucharadas!



Receta elaborada para [BioEcoactual, Octubre 2018](#)

Para leerla en catalán, haz click [aquí](#)