



Crema de Kale y Shiitake

1 de Noviembre, día festivo en el que espero hayáis podido descansar y repararos, y en el os va a poder acompañar a la noche, esta deliciosa **Crema de Kale y Shiitake**, diseñada especialmente para **reforzar defensas y reconfortaros**♥

Y es que un día llueve, y al siguiente sale el sol (porque al final, siempre sale, no lo olvidemos nunca!), y el sistema inmunitario se agota y necesita que le demos un buen empujoncito ☐

De alto poder **alcalino**, las hojas verdes de kale aportan minerales y **clorofila**, que además al estar acompañadas del poderoso zumo de limón, nos ayudará a asimilar aún mejor su **hierro vegetal**, aportando riqueza en **vitamina C**.

El aguacate viene a aportar **grasa omega 3** y función **antioxidante** gracias a su aporte de vitamina E, además de sustituir cremas o natas vegetales a la hora de sumar

cremosidad al plato.

Y todo esta maravilla, acaba por fundirse con el poder digestivo del jengibre, tomillo y romero, además de aportar un sabor inigualable!

Fácil, rápida, sabrosa y terapéutica, todo en su justo **equilibrio**, como cada uno de vuestros templos, se merece



A disfrutar de cada cucharada mientras os reparáis y cuidáis!

Vamos al lío...

Ingredientes para 4 bols de Crema de Kale y Shiitake

- 1 puerro troceado (conservar la cabeza con sus raíces)
- 1 c.sopera de aceite de oliva virgen
- 6 tallos de kale con sus hojas, previamente lavadas
- 1,5 taza de setas shiitake (9-10)-reservar 2 para el final
- 1 litro de caldo vegetal bio
- 1 dedal de jengibre
- zumo de $\frac{1}{2}$ limón
- 1,5 aguacate maduro
- 1 c.sopera de tomillo seco
- 1 c.sopera de romero seco
- toppings: levadura nutricional, setas y raíces del puerro salteadas y semillas al gusto

Elaboración

1. Echar el aceite en el fondo de la olla y saltear el puerro troceado hasta que quede dorado.
2. Añadir las setas hasta que se doren y echar luego el caldo vegetal.
3. Una vez rompa a hervir el caldo, añadir la kale, hierbas y jengibre y dejar que se cuezan durante 10

minutos.

4. Saltear mientras tanto, en una sartén, la cabeza del puerro (queremos dorar y cortar luego sus raíces) y unas 2 setas shiitake hasta que queden doradas.
5. Verter en la batidora el caldo y verduras, y batir hasta que quede todo bien mezclado.
6. Incorporar el limón y el aguacate, y volver a batir.
7. Servir la crema en un bol, añadir los toppings al gusto.

Cucharadas de Felicidad Alcalina

