



Crema de Limón crudivegana

Siempre que pienso en postres saludables, pienso en algo ligero y liviano, fácil de digerir y hecho con ingredientes 100% naturales. Y ésta **Crema de Limón crudivegana** reúne todos los requisitos además de siempre triunfar con mis invitados 😊

Sin aditivos químicos, su sabor refrescante es debido a su alto contenido en zumo natural de limón que como bien sabes, es rico en **vitamina C** y **además alcalinizante**. Tiene **propiedades antibacterianas** y es favorecedor de una **buena digestión** y **eliminación de toxinas**, además de ser un **excelente diurético**.

Los anacardos son de los frutos secos de mayor sabor neutro, ideales para combinar en repostería raw ya que además, proporciona una cremosidad sin igual por su alto contenido en almidón, al igual que las castañas. Son ricos en **ácidos grasos monoinsaturados** y en **Omega 3**, lo que los

convierten en aliados de nuestra **salud cardiovascular**, además de contener **vitamina A, ácido fólico, calcio, magnesio, hierro, fósforo, cobre y cinc**, todos ellos beneficiosos para la salud de nuestros **huesos, sistema nervioso e inmune**.

Ambos ingredientes cuidan también de nuestra **belleza** y mucosas dado que favorecen la producción de **colágeno**, esencial para todos nuestros **tejidos y piel**.

En ésta receta, combino la crema con fresas, una de mis frutas favoritas♥ Son también ricas en vitamina C, fibra, ligeras, poco calóricas y de temporada! Así añadimos textura pero respetando la ligereza de éste postre, o posible merienda...

Como puedes ver, ésta Crema de Limón crudivegana tiene mucho que ofrecernos, y lo mejor de todo es que al ser cruda, **se respeta y mantiene todo su valor nutricional y antioxidante** ya que no se somete nada a ninguna temperatura elevada.

Espero que disfrutes de su sabor y ligereza, y si quieres, haz más cantidad y guarda lo que te sobre para poder preparar una deliciosa [Tarta de limón y chocolate](#) y así triunfar ésta Semana Santa con tus familiares e invitados!

Utensilios

-Batidora de vaso potente (mín. 750 Wtts)

-Exprimidor de limón

Ingredientes para 2 raciones de Crema de limón crudivegana

- 3/4 taza, o si te gusta un punto más ácido, 1 taza de zumo de limón y/o lima
- 1 taza de anacardos previamente remojados durante 8 h
- 3 c.soperas de sirope de coco crudo
- 1 c.sopera de [gelatina de musgo de Irlanda](#)

- 2-3 fresas biológicas
- opcional: nibs de cacao crudos

Elaboración

1. Batir todo junto hasta conseguir la textura deseada y homogénea
2. Rectificar de endulzante o ácido a tu gusto si necesario
3. Servir en un bol individual con unas rodajas de fresas bio y unos nibs de cacao crudos como toppings.

iHappy Lemon Therapy!

