



## Crema de Puerros y Alubias

Empieza la vuelta al cole de manera ya oficial! Y necesitamos platos sencillos pero altamente nutritivos y completos como esta **Crema de Puerros y Alubias** muy resolutiva y altamente equilibrada!

Vuelta a las obligaciones y a unos ritmos de campeonato, es momento **para cuidarse al máximo** pero simplificando los menús, acorde con la temporada y con nuestras necesidades 😊

Una crema de verduras es un excelente recurso a la hora de querer **un plato de fácil digestión**, sea para el mediodía o noche. Se consigue darle **reposo al sistema digestivo tras el verano** (y vacaciones), más aún si se favorece nuestra salud intestinal gracias al aporte en **fibra prebiótica** de las legumbres, y **probiótica** del miso y ajo negro.

De riqueza en **calcio** gracias a las hojas de kale, lleva

también hinojo y jengibre para facilitar la digestión y asimilación de los nutrientes de las verduras y legumbres. Un plato ideal para esta vuelta al cole saludable y llena de buenos propósitos, en el que el uso de **conservas de vidrio bio** son básicas en toda despensa healthy, y en la que no pueden faltar!

Vamos a ello!...

- Receta vegana, sin gluten y sin lácteos
- Tiempo de preparación: 15 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Dificultad baja
- Raciones: 2 raciones en total

### **Ingredientes para 2 raciones**

#### **Para la crema de Puerros y Alubias blancas del riñón**

- 1 bote de [crema de puerros de Casa Amella](#)
- 2 tazas de agua filtrada mineral
- 1 c.postre de semillas de hinojo
- 1 taza de [alubias blancas del riñón de Casa Amella](#)
- 1 rodaja de jengibre fresco bio
- 1 c.sopera de cebolla en polvo
- 6 tallos de kale (reservar las hojas para la cama de verduras)
- 1 c.sopera de miso sin pasteurizar
- 1 diente de ajo negro sin piel

#### **Para la cama de verduras**

- 6 hojas grandes de kale bio, limpias y sin sus tallos (usados para la crema)
- 1 bulbo de hinojo pequeño bio, limpio y laminado a tiras finas y marinado con chorrillo de limón por encima (reservar unas pocas hierbas para el montaje final)
- 1 c.sopera de ajo en polvo

- 3 c.soperas de aceite de oliva virgen bio (trufado si posible)
- toppings: 8 pistachos pelados y 6 alubias blancas de Casa Amella, 4 tomates cherries bio limpios y troceados por la mitad y chorrito de aceite de oliva virgen.

## **Elaboración**

### **Para la crema de Puerros y Alubias blancas del riñón**

1. En una olla, llevar a calentar la crema de puerros junto con 1 taza de agua mineral.
2. Mientras tanto, poner a calentar la otra taza de agua mineral, en un kettle o olla pequeña, y una vez rompa a hervir, dejar infusionar 5 minutos las semillas de hinojo. Colar y reservar.
3. Una vez rompa a hervir la crema de puerros, añadir las alubias blancas del riñón, y la taza de infusión de hinojo.
4. Añadir el jengibre, cebolla y tallos de kale y dejar hervir unos 5 minutos.
5. Llevar al vaso de la batidora y batir hasta que quede una textura homogénea.
6. Añadir el miso y ajo negro, y volver a batir 1 minuto. Reservar.

### **Para la cama de verduras**

1. En una sartén, echar un chorrito del aceite de oliva virgen, y una vez caliente, añadir las hojas de kale junto con el ajo en polvo, ir removiendo vigilando que no se quemen (a fuego medio). Reservar.
2. Repetir la operación con el hinojo laminado. Reservar.
3. Saltear unas pocas alubias blancas. Reservar.
4. Tostar ligeramente los pistachos y trocearlos. Reservar.

## Montaje final

1. Servir la crema de puerros y alubias en un bol.
2. Colocar la cama de verduras, la primera capa con las hojas de kale salteadas, y la segunda capa, con el hinojo salteado.
3. Finalizar colocando por encima los pistachos troceados, los tomates cherries, las hierbas de hinojo y el aceite de oliva.

**¡Feliz Rentrée Protéica y Digestiva!**

