



Crema de Zanahoria Fortalecedora

Noviembre es un mes ideal para incorporar esta **Crema de Zanahoria Fortalecedora** con cúrcuma y tomillo para **reconfortar nuestra alma y subir nuestras defensas!** Ahora que hay menos luz solar y que la energía va decreciendo, es importante aportar un extra de colorido a nuestros platos, cargado de antioxidantes y poder antiinflamatorio.

Además, lo mejor de esta crema de zanahoria es que se trata de una **receta express**, lista en 15 minutos y que se puede hacer en gran cantidad para dejarla lista en nuestra nevera, y así tener al alcance a mediodía o noche, un bol lleno de bondades y delicioso sabor.

El **beta-caroteno** de las zanahorias, una vez **cocidas**, **aumenta su biodisponibilidad**, es decir, que lo asimilamos mejor , además de ser precursor de la vitamina A, una

vitamina indispensable para nuestra **salud ocular y sistema inmunitario**. Obtenemos entonces una crema fortalecedora ya que aumenta nuestras defensas de cara a combatir los constantes cambios de temperatura propios del otoño, y así evitar posibles resfriados. Por otro lado, las zanahorias son auténticas aliadas de **la belleza y elasticidad de nuestra piel**, algo beneficioso especialmente tras haberla expuesto en verano al sol, viento, agua salada y/o clorada.

Al llevar cúrcuma y tomillo, potenciamos aún más la función **antioxidante** de ésta crema , además de sumarle propiedades **antiinflamatorias y antiinfecciosas**. El jengibre por otro lado, también ejerce de **termoregulador corporal y de ayuda digestiva**, así nos aseguramos de facilitar el trabajo a nuestros intestinos y de no malgastar nuestra energía vital.

El pequeño plus de ésta crema es también el uso de **shiro miso**, un fermentado, que **sustituye el uso de la sal** mientras aporta sabor y sobre todo un **efecto probiótico** mejorando la capacidad y trabajo de nuestro batallón de defensas, nuestras bacterias intestinales.

Una crema natural, vegana y aliada para nuestra salud y el bienestar de toda la familia!

Utensilios

-Batidora potente de vaso (mínimo 750 Wtts)

-Cazo

Ingredientes para la Crema de zanahoria fortalecedora con cúrcuma

- 3 tazas de caldo de verduras eco
- 5 zanahorias medianas eco, sin pelar y troceadas
- 1 cebolleta troceada
- 1 dedal de jengibre pelado
- 1 c.postre de cúrcuma en polvo

- 1 c.postre de tomillo seco
- 1 c.postre de ajo en polvo
- 1 c.postre colmada aceite de coco virgen ecológico
- 1 c.postre colmada de Shiro miso
- 2 cucharadas de semillas de cáñamo peladas

Elaboración

1. En el cazo, poner a hervir el caldo junto con las zanahorias y la cebolleta durante 10 minutos.
2. Apagado el fuego, verter todo en el vaso de la batidora, y añadir el tomillo, ajo, cúrcuma y jengibre. Batir todo hasta que quede una textura homogénea y suave.
3. Añadir en el aceite y shiro miso junto con las semillas de cáñamo, y volver a batir unos pocos minutos más.
4. Servir en un cuenco y espolvorear tomillo y pimienta negra por encima.

¡A Fortalecerse con el poder del Naranja!



Artículo elaborado para [Bioecoactual, Noviembre 2017](#)

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