



Crema Detox de Remolacha con Rábano Negro

En Invierno, una de las mejores maneras de consumir verduras es en forma de crema, y si además puede ser una **Crema Detox de Remolacha y Rábano Negro** como esta, entonces nuestra ración de salud y placer está garantizada!

Además de su llamativo y precioso color, la remolacha es rica en un grupo singular de antioxidantes llamado **las betacianinas**. Lo que le otorga múltiples propiedades medicinales para nuestro organismo...

Por un lado, mejora la **función hepática**, activa la **circulación** y también **purifica la sangre**. Del otro, regula los niveles de colesterol, y gracias a su contenido en vitaminas del grupo B, mejora también **nuestra función nerviosa y cardíaca**, además de ser rica en hierro y actuar como un auténtico remedio frente a la **anemia**.

Un raíz beneficiosa de poder **antiinflamatorio y detox**, potenciado por la **acción depurativa** del rábano negro, otra verdura de raíz de piel negra e interior blanco, apta para tomar en crudo o cocido. Sus compuestos azufrados mejoran el trabajo de nuestro hígado y bilis, teniendo **propiedades coleréticas y colagogas**, muy usadas para casos de **migraña, intoxicaciones, cólicos, y problemas de piel y alergias**.

La combinación de ambos elementos viene a potenciar sus beneficios limpiadores y reguladores para nuestra salud, mientras disfrutamos de su sabor, y resto de ingredientes terapéuticos como son el apio-rave, la chirivía y el hinojo, tan poco usados en nuestra cocina, pero tan valiosos para nuestro organismo! Conseguimos así, aportar una buena dosis de **vitamina C y del grupo B**, además de **fibra**, además de regular el **cortisol**, la hormona del estrés.

Una crema vegana 100% terapéutica, como si de una pócima se tratara, sublimada gracias al toque del jengibre, del tomillo y romero, y del miso, un fermentado de soja biológico que no puede faltar en nuestra despensa o mejor dicho, botiquín de salud (aguardar en nevera una vez abierto), al ayudar a repoblar **nuestra microbiota**, nuestro grupo de soldados que cuida de nuestra **inmunidad y emociones**.

El último toque, lo aporta la leche de coco, aportando cremosidad y suavidad al plato, sin azúcar y sin lactosa, pero con minerales como el **selenio, cromo, potasio, fósforo y vitaminas del grupo B**, y sobre todo **ácido láurico** de poder **antiviral y antibacteriano**.

En definitiva, se trata de una crema ideal para llevar **el invierno fuertes por dentro y bellos por fuera**, fácil de digerir y con un sabor de-li-cio-so!

Ready?? Let's gooooo!

Utensilios

-Batidora de vaso potente

-Cazo

Ingredientes para 4 raciones de la Crema detox de Remolacha con rábano negro

- 2 puerros troceados
- 2 remolachas con piel y bio, troceadas
- 1 hinojo bio, troceado
- 3 setas shiitake
- 1 chirivía grande bio, troceada y sin pelar
- $\frac{1}{2}$ rábano negro bio sin pelar y troceada
- $\frac{1}{2}$ apio rave pelado, troceado y bio pequeño
- ajo en polvo
- tomillo y romero seco o en rama
- pizca de sal no refinada
- 1 litro de caldo verduras bio
- pizca de pimienta negra
- 2 C miso bio y no pasteurizado
- 125 ml leche de coco de lata
- 1 c.postre de jengibre en polvo

Elaboración

1. Saltear los puerros en el fondo de la olla con aceite de oliva hast que se doren
2. Añadir el resto de la verdura, junto con la sal, ajo y hierbas
3. Añadir el caldo y dejar hervir durante 15 minutos.
4. Mientras tanto, batir la leche de coco con el jengibre y verter en un jarra. Reservar.
5. Verter todo en el vaso de la batidora y batir hasta que quede bien homogénea
6. Añadir el miso y la pimienta negra, y volver a batir.
7. Servir en bols y decorar con rábano negro en laminas, y verter la leche de coco al gusto junto con romero

¡Buen provecho antioxidante y lleno de color!



Receta elaborada para [Bueno y Vegano, Febrero 2018](#)