



## Crema digestiva de Hinojo y Brócoli

Vamos a cuidarnos desde dentro hacia fuera con esta rica **Crema Digestiva de Hinojo y Brócoli**, de alto poder antioxidante, aliada para nuestra belleza y bienestar.

Se trata de una receta y elixir para la **salud de nuestra piel y peso corporal**, ya que favorece nuestra digestión gracias al hinojo y jengibre, aportando sustancias azufradas del brócoli, y un aliado del hígado y metabolismo de grasas, el nabo daikon.

Una delicia de plato de cuchara que **reconforta, desinflama y nutre nuestras células y microbiota** gracias a sus pigmentos y fibra prebiótica. Te aviso que con esta Crema digestiva de Hinojo y Brócoli vas a triunfar porque va a gustar a toda la casa, y lo mejor de todo, es que es tan fácil y rápida de preparar, que va acompañarte a lo largo de estos días fríos, de cansancio, poco tiempo y

necesidad de mimo ♥

Listo para disfrutar de esta fusión de Placer con Salud?  
Allá vamos!

- Raciones: 3-4
- Dificultad: baja
- Tiempo: 15 minutos

### **Ingredientes para la Crema digestiva de Hinojo y Brócoli**

- 1 litro de caldo de cebolla bio
- 1 cebolla de Figueres bio (o la que tengas)
- $\frac{1}{2}$  hinojo bio
- 1 chirivía bio
- $\frac{1}{2}$  brócoli bio
- 1 puñado de nabo daikon bio
- 1 dedal de raíz de Cúrcuma bio
- 1 dedal de Jengibre fresco bio
- 1 c.sopera de Aceite de oliva virgen bio
- pizca de pimienta negra
- pizca de tomillo seco
- 1 c.sopera de algas cochayuyo bio
- 2 c.soperas de semillas de lino bio
- toppings: brotes al gusto y Tamari bio

### **Elaboración**

1. Dorar la cebolla, hinojo y chirivía troceada en el fondo de una olla, con un chorrito de aceite de oliva y tomillo seco.
2. Añadir el caldo de cebolla, junto con las algas y nabo daikon y dejar que hierva unos 10 minutos.
3. Añadir el jengibre, cúrcuma y brócoli, y dejar que hiervan durante unos 5-8 minutos.
4. Verter todo en el vaso de la batidora, junto con el lino y la pimienta negra, y batir hasta que quede todo bien mezclado y homogéneo.
5. Servir con los toppings al gusto

**¡Buen provecho anti-aging y digestivo!**

