



Crema raw de Shiitake

Te apetece una crema untuosa, ligera y con un aroma delicado mientras cuidas de tu sistema inmune y repoblas tu flora intestinal? Tu sistema digestivo te lo agradecerá, pero tu paladar aún más!!

Y ya sabes que quién dice salud intestinal, dice salud emocional, verdad? Y es que en primavera, los **altibajos emocionales, el cansancio, la astenia, y bajada de defensas** son muy frecuentes, cuanto más contraste de temperatura, más se pronuncia ésta montaña rusa...

Así que te propongo reparar tu cuerpo físico, energético y emocional con éste entrante 100% Happy Food Therapy gracias a las setas shiitake, ricas en lentinana que le aportan propiedades **anti-cáncer** impidiendo que la sangre se vuelva "pegajosa" además de ser un alimento **prebiótico** que alimentan nuestra flora intestinal 😊 También las puedes encontrar deshidratadas, de sabor más intenso pero igual de

interesantes en cuanto a sus beneficios...

Otros dos ingredientes estrella en esta receta son el Shiro Miso, una pasta de arroz y soja de color claro que le aporta un sabor delicado a cualquiera de tus platos además de ser rico en proteína de fácil asimilación, y el Tamari, una salsa de soja sin gluten, a diferencia del shoyu que sí lo contiene. Ambos son productos derivados de la soja y fermentados, lo que les proporciona una función **probiótica**, es decir, la de repoblar el número de bacterias beneficiosas de nuestra flora intestinal con el fin de aumentar nuestras defensas, y potenciar el equilibrio de todo nuestro organismo. Si quieres saber más, te invito a que escuches [aquí](#), la entrevista que hice al respecto en la radio.

El plus de esta receta es que al ser una crema vegetal "cruda", lo que no quiere decir fría, sino calentada **a menos de 40 grados de temperatura**, todas las virtudes quedan preservadas para cuidarte y nutrirte mejor ♥

Y con unos pocos ingredientes más, podrás disfrutar de esta crema que con solo olerla, tus intestinos lo celebrarán!!

Vamos allá...

Utensilios

Batidora de vaso potente

Ingredientes

- 4 tazas de agua mineral
- 1 c.sopera de aceite de oliva de 1ª presión en frío
- 1 calabacín entero, si bio con piel
- 1 c.sopera de Tamari
- 1 c.sopera de zumo de limón
- 1 taza de setas Shiitake – reservar algunas para el emplatado
- 1 endivia (opcional)

- 2 ajos tiernos
- 1 cebolla pequeña
- 1/4 taza de Shiro Miso
- 1 taza de piñones – reservar algunas para el emplatado
- 1/4 taza de almendras remojadas la noche anterior (8h)
- 1 c.sopera de algas dulce remojadas en agua mineral, durante 15 minutos
- 3 c.soperas de levadura nutricional
- Semillas de sésamo negro para decorar

Elaboración

1. Dejar en remojo en agua mineral las algas durante 15 minutos y reservar.
2. Limpiar las setas y trocear el calabacín, endivia, cebolla y ajos tiernos.
3. Colocar los ingredientes en el vaso de la batidora, incluidas las algas y su agua de remojo. Batir hasta obtener textura deseada. En función de tu batidora, podrás optar por el modo “sopa” en el que el propio calor generado por la acción de batir, hará que se caliente la crema sin que llegue a alcanzar más de los 40 grados.
4. Servir en un bol, junto con las setas troceadas, piñones y sésamo previamente reservados para el emplatado.

Y disfrutaaaaaar!!

