



Cremoso de Colinabo y Celeri

¡Nuevo reto para Abril! El haceros disfrutar, con este **Cremoso de Colinabo y Celeri**, de verduras que seguro veis en ciertas tiendas, pero con las que no os atrevéis...Normal! Hemos ido potenciando los monocultivos y limitando la biodiversidad, que ahora, a ver como uno se enfrenta a lo desconocido...pero sabéis qué? Pues que basta queriendo♥

Queriéndose a uno mismo para querer darse lo mejor en sintonía con nuestra madre tierra, y queriendo recuperar lo que hemos ido perdiendo por el camino para volver a encontrar el centro, el equilibrio, lo afín a nosotros y lo que nos hace bien. Así de complejo y de fácil a la vez 😊

Y este Cremoso de Colinabo y Celeri te lo va a ratificar. Prometido. Está delicioso, y lleno de bondades! Aportando minerales en cada cucharada como el **azufre, de gran poder**

depurativo, con acción anti-cáncer y aliado de nuestra salud respiratoria y piel. Y en potasio, fibra reguladora, y vitaminas antioxidantes A y C, además de la K, de vital importancia para la salud de nuestros huesos.

Y es que es fácil de preparar, de **digerir, ideal para toda dieta de adelgazamiento** y sobre todo para toda **dieta equilibrada, variada y digna de nuestra microbiota, [telómeros](#) y células.**

Puro amor, puro sabor.

Vamos al lío!

Ingredientes para el Cremoso de Colinabo y Celeri

- 1 colinabo (llamado también nabicol o rutabaga), o en su defecto 1 colirrábano, pelado y mediano (si lo compráis con sus hojas, guardadlas para añadir las a un potaje o plato de legumbres!)
- medio celeri (llamado también apio-nabo) pelado y troceado
- 1/2 cebolla troceada al gusto (tip de aprovechamiento: guardad la piel rica en vitaminas para usar en un futuro caldo)
- pizca de sal bio de boletus de [Herbes de la conca](#) – **tenéis 10% de descuento con el código de compra MAREVAHC** -, o la que tengas
- 1 c.sopera de aceite de oliva virgen bio
- 1 c.postre de hierbas de provenza
- 1 litro de caldo (vegetal, de pollo bio, el que tengáis)
- 1 c.sopera de miso no pasteurizado
- 1 c.sopera de crema de almendras bio o de mantequilla bio ghee de cabra
- topping: pizca de pimienta de Espelette (o pimentón o chile) y hierbas al gusto (yo he usado tomillo)

Elaboración

1. En el fondo de la olla, verter chorrillo del aceite de oliva
2. Una vez caliente, verter la cebolla junto con la sal y las hierbas hasta que se dore, remover bien.
3. Añadir el colinabo y celeri troceados, y volver a remover.
4. Añadir el caldo y dejar que hierva unos 10 minutos.
5. Verter todo en el vaso de la batidora, y batir una primera vez hasta obtener una textura homogénea y lisa.
6. Añadir el miso y mantequilla de almendras o ghee, y volver a batir unos segundos.
7. Servir y decorar con los toppings al gusto.

!A relamerse de Salud con placer!

