



Fondue de Queso Vegana

Vaya bajadas de temperatura, esto sí es invierno! Y es cuando más apetecen platos reconfortantes, verdad? Pues si os gustan las fondues, esta versión de **Fondue de Queso Vegana**, sin lactosa pero **con poder pre y probiótico**, va a ser vuestra nueva aliada reparadora anti-frío favorita!

Suave y cremosa, esta fondue de queso vegana va a calentar vuestro organismo , saciar vuestros estómagos y alegrar vuestra microbiota intestinal gracias a su riqueza **en almidón-resistente** de los tubérculos (previamente cocidos y enfríados) , usados como fuente de combustible de carácter prebiótico, además **de regular los niveles de azúcar** en sangre. Os aportará **saciedad, energía estable y satisfacción de fácil digestión**, y lo mejor de todo, sin crear la mucosidad que los lácteos de vaca suelen producir...

Además en ésta versión, el uso del **miso** (fermentado de la soja) de función probiótica acabará de repoblar vuestra

microbiota, con lo que ofreceréis a vuestro segundo cerebro (intestinos), felicidad al completo, con salud y placer en cada bocado! Y eso no es todo!

La levadura nutricional, además de aportar un sabor a queso delicioso, sumará propiedades **antibacterianas y antivirales**, junto con un aporte de **proteína vegetal**, para estar bien fuertes y combatir con mucho gusto, este frío pero bello invierno ...

Utensilios

- una olla vapor
- una batidora
- un rallador

Ingredientes para 3-4 raciones de Fondue de Queso Vegana

- 1 taza de nabo pelado, previamente cocido al vapor y enfriado unas 8h
- 2 tazas de patatas peladas, previamente cocidas al vapor y enfriadas unas 8h
- 250 gr de queso vegano Violife, troceado
- 180-200 ml de agua mineral caliente (o más si se desea que quede más líquida)
- chorrito de limón bio
- 1 c.sopera de aceite de oliva virgen
- 1 c.sopera de ajo en polvo bio
- 1 c.sopera de cebolla en polvo bio
- $\frac{1}{2}$ taza de levadura nutricional bio El [Granero Integral](#) (o más si desea aumentar el sabor a queso)
- 1 c.sopera de shiro miso bio, sin pasteurizar
- toppings: 1 pizca de pimienta negra molida y nuez moscada

Elaboración

1. Poner a recalentar las patatas y el nabo durante 3 minutos, en la olla al vapor, a fuego alto.

2. En la batidora, verter las patatas, nabo y demás ingredientes salvo el miso, y batir hasta que quede una masa homogénea.
3. Añadir el miso y volver a batir unos pocos segundos, hasta que quede todo bien mezclado.
4. Servir la fondue en un cazo y añadir los toppings por encima.
5. Acompañarlo de pan integral bio y sin gluten, o de rabanitos y palitos de verduras, junto de una buena ensalada y un vaso de [kombucha](#) sin azúcar (tenéis 10% de descuento con el código de compra MAREVA) □

¡¡Feliz antídoto invernal!!



Receta elaborada para **El Granero Integral**