



Sopa de Fresa y Remolacha Antiinflamatoria

Te apetece algo dulce y ligero? No busques más, aquí tienes esta **Sopa de Fresa y Remolacha Antiinflamatoria** lista para endulzar tu verano 😊

Con el calor, es frecuente que el apetito disminuya y que el cuerpo nos pida **más líquido que sólido**. Necesitamos extra dosis de hidratación y para ello, las frutas y verduras crudas son ideales y auténticas aliadas para nuestra salud celular e intestinal.

De hecho, no es casualidad que la madre tierra nos ofrezca mayor variedad de frutas en éste época del año, así que para honrar su generosidad, quise preparar para mis amigos de El Granero Integral en el showcooking de Biocultura (Barcelona) esta receta que os comparto hoy, fácil de preparar y de digerir, y sobre todo deliciosa de tomar♥

Esta Sopa de Fresa y Remolacha Antiinflamatoria es ultrarica en pigmentos gracias al aporte de la [remolacha](#) y de las fresas (puedes sustituirlas por cualquier otro fruto rojo, arándano a tu gusto), y su acción **antiinflamatoria** viene a regularnos desde dentro, mejorando también nuestra **circulación sanguínea** y cuidando de nuestra **salud cardiovascular**. Y es que el verano, según la Medicina Tradicional China, corresponde al elemento «fuego» y color rojo, representado por el corazón y el intestino delgado, y simbolizando la etapa de mayor abundancia de Energía. Así que es buen momento para crear, activarse, disfrutar de las horas de luz natural y del sol, y de nutrirse de cosas frescas, coloridas y de temporada 😊

También conseguiremos un aporte de **potasio extra** gracias al agua de coco, además de **minerales, fibra y proteínas** gracias al Açaí. Toda una combinación de [superalimentos](#) diseñada para alimentar tu Felicidad.

A mimarse con conciencia y cariño, ingredientes fundamentales para disfrutar aún más de esta receta!

- Raciones: 2
- Dificultad: 1
- Preparación: 15 minutos

Ingredientes para la Sopa de Fresa y Remolacha

- 1 taza de agua de coco bio
- zumo de $\frac{1}{2}$ lima bio
- $\frac{1}{4}$ taza de nata de coco bio
- 3 tazas de fresas bio (frescas o congeladas)
- $\frac{1}{4}$ de remolacha bio
- 2 dátiles bio deshuesados
- 1 c.postre de canela bio en polvo
- 1 c.café de jengibre bio en polvo
- 1 c.postre de açaí bio en polvo
- toppings: piel de lima rallada, hojas de menta o

albahaca fresca, un chorrito de nata de coco y algún fruto rojo al gusto (arándanos, fresas, frambuesas...) con o sin polen

Elaboración

1. Verter los ingredientes en el orden indicado en el vaso de la batidora y batir hasta conseguir la textura deseada.
2. Guardar en nevera 1 hora antes de servir o usar cubitos de agua de coco o fresas previamente congelados.
3. Decorar con los toppings al gusto

¡Dulzor y Placer revitalizante!



Receta elaborada para el [Granero Integral](#), para el showcooking de [Biocultura](#) 2019 en Barcelona.