



Sopa de Maíz Digestiva y Crudivvegana

Vaya martes más radiante que hace! Esta energía solar que nos invade hoy, se viene a sumar al colorido de ésta vibrante **Sopa de maíz digestiva y crudivegana** repleta de acciones **antiinflamatorias y digestivas**, un manjar para el paladar e intestino♥

Y es que lo prometido es deuda, con lo que aquí os comparto una de las recetas que hice en el showcoking de la mano del [Granero Integral](#), el pasado viernes en Biocultura. Y es que aún recuerdo ver vuestras caras de felicidad tras probarla, ¡vaya subidón la serotonina en sangre express tuve! Solo faltaba la música para culminar el momento de la degustación, jeje ☐

Esta Sopa de maíz digestiva y crudivegana es ultra-rápida

de preparar, no precisa de cocción porque es **crudivegana**, con lo que todas sus virtudes antioxidantes permanecen intactas así como su sabor. Naturalmente **libre de gluten**, el maíz es de fácil digestión y preparación, el único punto a vigilar es que sea ecológico si no queremos que sea genéticamente modificado (transgénico) que es el más comúnmente encontramos en el mercado.

El maíz es un grano **refrescante**, ideal para combatir el calorcito que ya está haciendo y con el veranito ya a la vuelta de la esquina! Es rico en **vitaminas del grupo B** y conocido como aliado frente al **estrés**, éstas vitaminas amigas nos aseguran un buen funcionamiento de nuestro sistema nervioso, actuando en sinergia junto con las vitamina **anti-aging** como son la A, E y C. Un regalo para nuestra piel y mucosas!

La saciedad viene de la mano de los piñones, uno de mis frutos secos favoritos y que considero poco utilizados, son ricos en magnesio, mineral **anti-fatiga**, y antioxidantes además de un ácido llamado **pinolénico que reduce la sensación de apetito** a nivel hormonal, idóneo para dietas de adelgazamiento.

A toda ésta pócima, viene añadirse el **poder probiótico del miso, digestivo del jengibre y antiinflamatorio de la cúrcuma**, un trío de ases para ésta sopa deliciosa, vibrante y bien sabrosa!

Un poquito de cilantro, y lo tenemos! Te animas? Vamos allá!

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

Ingredientes para la Sopa de Maíz digestiva y Crudivegana

- 2 c.soperas de piñones sin sal ni tostar

- 3 tazas de maíz crudo o congelado bio (o de vidrio o envasado)
- 1,5 taza de leche vegetal de almendras bio (o más si se desea una textura más líquida)
- $\frac{1}{2}$ taza de agua mineral
- zumo de $\frac{1}{2}$ limón
- 2 c.soperas de vinagre de manzana (no pasteurizada)
- 3 c.soperas de aceite de oliva virgen y bio
- 1 c.sopera de cebolla en polvo
- $\frac{1}{2}$ c.sopera de ajo en polvo
- $\frac{1}{3}$ pimiento bio (amarillo o rojo)
- 2 c.soperas de miso bio (no pasteurizado)
- 1 c.café de jengibre bio y en polvo
- 1 c.postre de cúrcuma con pimienta negra bio y en polvo
- toppings: granos de maíz o trocitos de pimiento amarillo, piñones, sal marina, pimienta o pimentón, hojas de cilantro y aceite de oliva virgen bio

Elaboración

1. Dorar los piñones en una sartén, sin aceite, y reservar.
2. Verter todos los ingredientes, salvo el miso, vinagre y especias (cúrcuma y jengibre) en el vaso de la batidora y batir hasta conseguir una textura cremosa y homogénea.
3. Añadir el miso, vinagre y especias, y volver a batir para que quede todo mezclado.
4. Reservar en nevera 1 hora antes de servir o sustituir el agua por hielo, y decorar con los toppings al gusto.

¡Cucharadas repletas de sabor y auto-cuidado!

