



Cremas Saludables

**5 RECETAS
ESPECIALES**
WWW.MYRAINBOWFOOD.COM



INDICE

RECETAS ESPECIALES

♥ CREMA CRUDIVEGANA:

🕒 Ajoblanco saludable..... Pag. III

♥ CREMA ANTIINFLAMATORIA:

🕒 Al aroma de cúrcuma..... Pag. III-IV

♥ CREMA ANTIOXIDANTE:

🕒 De trigueros y puerrosPag. IV

♥ CREMA REMINERALIZANTE:

🕒 Estilo japonésPag. V

♥ CREMA DEPURATIVA:

🕒 Al aroma de eneldo Pag. V-VI

5 RECETAS ESPECIALES

CREMA CRUDIVEGANA

🌱/ Ajoblanco saludable...

INGREDIENTES (Para 2 personas)

- 4 c.s. de crema de almendras cruda (Se puede hacer con almendras crudas, rehidratadas en agua desde la noche anterior)
- 1 y ½ taza de agua mineral
- Zumo de ½ limón
- 2 c.s. de semillas de lino (remoja en agua desde la noche anterior)
- ½ diente de ajo machacado
- 2 c.s. de shiromiso (miso blanco)
- Cebollino fresco

ACOMPañAMIENTO:

- 1 bandeja de setas shiitake

ELABORACIÓN

1. Colocar todos los ingredientes de la crema, excepto el cebollino, en una batidora y triturar hasta obtener una crema muy suave y homogénea. Se puede rectificar en agua, en función de la consistencia deseada.
2. Limpiar las setas shiitake y trocearlas. En una sartén con un fondo de aceite, saltearlas con una pizca de sal marina y pimienta negra, a fuego medio-bajo y con tapa.
3. Servir la crema en vasitos y decorar con cebollino picado y un chorrito de aceite de oliva virgen. Acompañarla con las setas recién hechas y calentitas.

CREMA ANTIINFLAMATORIA

🌱/ Al aroma de cúrcuma...

INGREDIENTES (Para 4 personas)

- 1 col Kale
- 2 cebollas rojas
- 1 taza de garbanzos germinados
- 1 c.s. de cúrcuma
- Agua

ELABORACIÓN

1. Lavar y trocear la col, quitando el tallo.
2. En una cacerola, saltear las cebollas bien picadita con una pizca de sal marina, a fuego medio y sin tapa, durante 10 minutos.
3. Añadir la col kale y saltearla unos minutos con la cebolla. Cubrir con agua, añadir la cúrcuma, tapar y cocer durante 10-15 minutos.
4. Una vez cocinada la col, batir junto con los garbanzos germinados (reservar unos pocos para servir al final). Rectificar en sal si fuese necesario.
5. Servir la crema caliente en cuencos y adornar con 1 cucharada de garbanzos germinados.

CREMA ANTIOXIDANTE

🍷 De trigueros y puerros...

INGREDIENTES (Para 4 personas)

- ½ kg de espárragos trigueros lavados
- 3 puerros
- 1 rama de apio
- Agua
- 1 c.s. aceite de oliva virgen
- ½ taza de leche de coco
- Sal marina
- 2 c.c. de ajo picado
- Un poco de perejil fresco picado

ELABORACIÓN

1. En una cacerola, pochar el puerro bien picadito junto con el ajo, una pizca de sal marina, a fuego medio y sin tapa.
2. Mientras tanto, lavar y cortar los espárragos retirando los extremos leñosos. Lavar el apio. Y reservar.
3. Añadir las varitas de los espárragos junto con el apio y el agua y llevar a ebullición. Reducir y cocinar a fuego bajo durante 30 minutos. Retirar del fuego.
4. Añadir la leche de coco, corregir en sal si fuese necesario y batir, hasta que quede una crema suave.
5. Servir caliente y decorar con perejil fresco muy picadito.

CREMA REMINERALIZANTE

🍷 Estilo japonés...

INGREDIENTES (Para 4 personas)

- 1 c.s. de wakame (normalmente se venden troceadas)
- 1 tira de alga kombu
- ½ taza mijo
- 2 puerros
- Un trozo de calabaza
- 2 c.s. de miso blanco
- Agua
- Aceite de oliva virgen
- Sal marina
- 2 hojas de laurel

ELABORACIÓN

1. Lavar y tostar el mijo en una sartén, sin aceite durante unos minutos. Retirar.
2. En una cacerola, saltear el puerro bien picadito con un poco de aceite, una pizca de sal marina, sin tapa, durante 10 min. aproximadamente.
3. Incorporar la calabaza en dados, el mijo, las algas, el laurel y cubrir con agua. Tapar y cocer a fuego suave hasta que el mijo esté hecho (aprox. 20-30 min). Rectificar en agua si fuese necesario.
4. Batir y servir bien caliente.
5. A la hora de servir, añadir el miso pues al ser un fermento vivo no puede ser calentado.

CREMA DEPURATIVA

🍷 Al aroma de eneldo...

INGREDIENTES

- 2 pepinos
- 2 tazas de yogur natural
- 2 c.c. de vinagre de umeboshi
- 2 c.s. de semillas de chía (remojadas en agua desde la noche anterior)
- ½ taza de germinados de cebolla
- Unas ramitas de eneldo fresco

ELABORACIÓN

1. Colocar todos los ingredientes, excepto los germinados, en una batidora y triturar hasta obtener una crema muy suave y homogénea.
2. Servir en cuencos pequeños y decorar con los germinados y un chorrito de aceite de oliva virgen.

Si quieres aprender más sobre Cocina Terapéutica para alcanzar una alimentación saludable, tienes la opción de apuntarte a mis talleres de cocina a domicilio.

Son una gran alternativa cuando no dispones de mucho tiempo y sobre todo, para adquirir una serie de conocimientos básicos en nutrición y salud, que te ayudarán a mejorar tu calidad de vida.

