



Consejo del chef

Servimos caliente y decoramos con semillas y perejil fresco.

Raciones para 2

1 Manzana golden
3 Ramas de apio
1 Patata
2-3 Arbolitos de coliflor
1/2 Cebolla
2 Dientes de ajo
Aceite de oliva
Sal y pimienta
200 ml Caldo de verduras
100 ml Bebida vegetal
3 Cucharadas de levadura
nutricional
Semillas de calabaza
Semillas de sésamom
Perejil fresco

- 1 En una cazuela sofreímos la cebolla y los ajos con una cucharada de aceite de oliva, cuando estén ligeramente dorados agregamos las ramas de apio cortadas, la manzana y la patata en dados y los arbolitos de coliflor.
- 2 Salpimentamos, mezclamos bien y cubrimos con el caldo de verduras.
- 3 Cocemos a fuego medio hasta que los vegetales estén tiernos (20-25 minutos aprox).
- 4 Añadimos la bebida vegetal y la levadura nutricional a la cazuela y probamos por si necesita más sal.
- 5 Batimos todo hasta obtener una crema homogénea y ligera.

Notas del Chef

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/crema-detox-apio-manzana/>

