



## 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/>

**COOKING**  
**LOVERS** 