

# Crema de Brócoli



# Crema *de Brócoli*

Luego de una semana colgando en #Instagram las fotos de mis avances en materia repostería, gracias al curso de #losMacaronsperfectosdeAliterDulcia, muchos de vosotros seguramente esperabais alguna receta very sweet.

Pensé hacerla, lo confieso, pero es que después de tantos días rodeada de azúcar, almendra pulverizada y claras de huevo, me veía en la obligación de reparar los cuerpos de mi familia (sometidos al exceso) con uno de los platos más saludables que conozco y que es además un habitual en mi mesa: La crema de Brócoli.

En una casa como la mía, en la que las comidas tradicionales de cuchara no son muy aplaudidas, no queda más remedio que buscar alternativas que aporten todos los beneficios que nos procuran, por ejemplo, unas ricas lentejas sin tener que ver ceños fruncidos en la mesa.

Así, la crema de bróculil, brócoli, brécol o como queráis llamar a la crucífera, es una gran opción.

Porque es rica en vitaminas A y C, Fósforo, Ácido Fólico, Calcio, Potasio y Hierro. Es muy poco calórica y se le considera un alimento medicina, por ser un gran aliado en la creación de defensas contra el cáncer; buena para el corazón, indicada en casos de anemia, artritis o retención de líquidos. Una verdura que cuida de nuestro microbioma intestinal y que por tanto debe ser indispensable en nuestra dieta.

No lo dudéis y probadla, rematada con un poco de picadillo de jamón ibérico. Es un plato delicioso del que aquí os dejo la receta.

Espero que os guste.

Besos.

Lourdes



## Crema de Brócoli

### Ingredientes (para 4 personas):

- 2 Brócolis\* de tamaño Medio.
- Un Pimiento\* Verde Pequeño ( o medio grande).
- 1 Litro de Agua.
- 1 Cucharada de Tamari\* ( Salsa de soja sin gluten).
- 1 Cucharada de Sal del Himalaya.
- 2 Cucharadas de Aceite\* de Oliva Virgen Extra.
- Pimienta Blanca Molida.
- Picadillo de Jamón\* Ibérico para servir ( Opcional).

### Material

- Olla Mediana.

- Batidora Americana (Gazpachera).





## **Paso a Paso**

Lavamos, secamos y troceamos el pimiento verde y reservamos, lavamos y cortamos los troncos a los brócolis (el tronco se desecha).



En la olla ponemos el aceite y cuando esté calentito, a temperatura media, sofreímos el pimiento durante unos 5 minutos. Agregamos el brócoli y lo

sofreímos 5 minutos junto al pimiento añadiendo la sal, la pimienta y la salsa tamari removiendo de vez en cuando. Incorporamos el agua y subimos la temperatura del fuego, llevamos el caldo a ebullición bajamos un poco la temperatura (De 0 a 10 en el 7) y cocinamos medio tapado removiendo con frecuencia hasta que el brócoli esté bien cocido.

Pasamos la sopa al vaso eléctrico y trituramos a máxima potencia durante 4 minutos hasta que nos quede una crema suave y sin grumos.

Rectificamos de sal si fuese necesario ( o podemos añadirle una cucharadita más de salsa tamari), mezclamos unos segundos más a potencia media y servimos con un poco de jamoncito picado y acompañada de un par de bollitos integrales.











más de sana sanísima y está deliciosa!!!!







*Ya sé lo que Quiero*

Optimized by [www.ImageOptimizer.net](http://www.ImageOptimizer.net)

**Probióticos: Salsa Tamari.**

**Prebióticos: Brócoli (considerado además un potente anticancerígeno) y Pimiento Verde (rico en vitamina C).**

**Activadores de Colágeno: Aceite de Oliva Virgen Extra y el Jamón Ibérico.**