

# 5 CREMAS Y SOPAS DE INVIERNO



2017

# LAS RECETAS

Desde **Codis Verd** te traemos un pequeño recetario de cremas y sopas veganas elaboradas al vapor con el [Vitalizador Codis Verd](#). Se trata de una manera saludable de cocinar puesto que se conserva al máximo el sabor y las vitaminas de todos los alimentos, aunque también puedes prepararlas con otros métodos de cocción. ¿Te animas a probarlas?



CREMA DE COLIFLOR I TAHÍN



SOPA DE MISO



CREMA DE LENTEJAS ROJAS



CREMA DE CHIRIVÍA



SOPA DE ZANAHORIA





## CREMA DE COLIFLOR CON TAHÍN

### INGREDIENTES

1 coliflor  
3 cdas. de tahín  
2 cebollas o puerros  
2 ajos  
2 cdas. de aceite de oliva  
2 cdas. de levadura nutricional  
Sal y pimienta  
Agua

### CÓMO SE PREPARA...

Cocinar la coliflor y las cebollas o puerros al vapor en el VITALIZADOR CODIS VERD. En una sartén sofreír el ajo. Una vez listo, poner en una batidora potente la coliflor, el ajo, la cebolla, el tahín, la sal, la pimienta, la levadura nutricional y el agua. Batir y decorar con germinados, sésamo negro y aceite según nuestro gusto.

### DE ESTA RECETA, TE INTERESARÁ SABER...

No aconsejamos mezclar muchas verduras en una misma crema porque al final van a saber todas igual. Es importante decorar con topping para que así nos obliguemos a masticar, puesto que la digestión empieza en la boca.

Receta elaborada por [Lucía Gomez](#) de [Cocinando el cambio](#)



## CREMA DE LENTEJAS ROJAS

### INGREDIENTES

1 taza de lentejas rojas	1 cucharada de aceite de oliva
4 tazas de agua	2 hojas de laurel
1 porro (cortado fino)	1 trocito de jengibre (cortado a láminas)
1 cebolla (cortada en juliana)	2 cucharadas de miso blanco
1 zanahoria (cortada a lunas)	Sal
250 gr de calabaza (cortada a trozos pequeños)	Pimienta recién molida al gusto

### CÓMO SE PREPARA...

Llenar el depósito del VITALIZADOR CODIS VERD hasta la mitad. Colocar las lentejas en un colador y lavarlas bajo el grifo de agua fría. Cuando el agua del depósito hierva, colocar el bol con 4 tazas de agua y las lentejas. Cocer en el bol las lentejas de 30 a 45 minutos. Sustituir el bol por el tamiz. Colocar todas las verduras cortadas y el jengibre. Cocer 10 minutos. Triturar las verduras junto con el jengibre en un recipiente aparte. En un vaso diluir el shiro miso con un poco del caldo de las lentejas.

Volver a colocar el bol sobre el depósito, quitar las 2 hojas de laurel y triturar. Agregar las verduras y volver a triturar todo junto. Añadir agua si fuera necesario. Agregar un chorro de aceite, sal y pimienta al gusto. Verter el miso y cocer 5 minutos más.

Receta elaborada por **Gemma Trias** (bióloga experta en cocina macrobiótica).





## SOPA DE GOJI, ZANAHORIAS Y MANZANA

### INGREDIENTES (4 personas)

1 taza de zumo de naranja  
2 cebollas cortadas en juliana  
4 manzanas (peladas y cortadas a cuartos)  
1 kg de zanahorias (cortadas en rodajas)  
600 ml de agua

200 ml de leche vegetal (almendras, arroz...)  
2 cdas. de aceite de oliva  
Jengibre al gusto  
2 cdas. Raab Bio Goji polvo  
4 cdas. Raab Bio Goji bayas  
2 cdas. Raab Bio caldo de verduras  
Raab sal del Himalaya

### CÓMO SE PREPARA...

Poner las bayas de Goji en remojo en el zumo de naranja durante 30 minutos. Llenar el depósito del VITALIZADOR CODIS VERD hasta la mitad. Cuando el agua hierva, colocar la cebolla, la manzana, la zanahoria y el jengibre al vapor. Tapar y hornear 10 minutos. Colocar lo previamente cocido en un recipiente y triturar con la batidora eléctrica hasta conseguir una masa homogénea y fina. A continuación, colocar sobre el depósito del VITALIZADOR el bol con el aceite y agregar la trituration anterior. Diluir en 200 ml de agua las dos cucharadas de caldo de verduras y agregar al bol junto con la leche vegetal y el resto de agua. Incorporar la sal del Himalaya, remover y dejar cocer unos 10 minutos. Por último incorporar el polvo de Goji diluido en un poco de agua.

Servir cada plato con el zumo de naranja y las bayas, y semillas según gusto.

Receta elaborada con superalimentos [Raab Vitalfood](#).



## SOPA DE MISO

### INGREDIENTES

1l de agua mineral  
1 cebolla (cortada en juliana fina)  
1 zanahoria (cortada a rodajas finas)  
1 hoja de col o un tallo de apio  
(cortado muy fino)  
2 setas shiitake  
5cm de alga wakame (remojada 10 min  
en agua y cortada a trocitos)  
1 cucharada de aceite de oliva virgen  
1 cucharada sopera rasa de mugi miso  
Perejil picado o cebollino

### CÓMO SE PREPARA...

Llenar el depósito del VITALIZADOR CODIS VERD a la mitad. Cuando el agua hierva, colocar al vapor las verduras cortadas, las setas y el alga. Tapar y hornear 5 minutos. Sustituir el tamiz por el bol. Agregar el agua y los ingredientes previamente horneados en el tamiz al bol. Dejar cocer 15 minutos.

En una taza a parte, diluir el miso con un poco del caldo. Añadir a la sopa y dejar cocer 5 minutos más.

Servir caliente con perejil o cebollino picado.

### DE ESTA RECETA, TE INTERESARÁ SABER...

Se puede utilizar cualquier verdura de temporada: puerro, nabo, hinojo fresco... Para dar calor en invierno, se puede agregar unas gotas de jengibre fresco. En verano, se puede servir fría con zanahoria rallada, germinados y una rodaja de limón.

El miso es una gran fuente de probióticos que refuerza la flora intestinal y aporta minerales de una forma muy equilibrada. El alga wakame es muy rica en minerales, especialmente calcio y hierro. También nos ayuda a eliminar toxinas del organismo.

Receta elaborada por **Gemma Trias** (bióloga experta en cocina macrobiótica).





## CREMA DE CHIRIVÍAS A LA NUEZ MOSCADA

### INGREDIENTES

4 cebollas cortadas a medias lunas  
3 chirivías peladas y cortadas a rodajas finas  
Sal marina  
3 hojas de laurel  
Una pizca de nuez moscada  
Leche de arroz y agua según gusto  
2 cucharadas de miso blanco  
Aceite de oliva  
Perejil fresco

### CÓMO SE PREPARA...

Llenar el depósito del VITALIZADOR CODIS VERD a la mitad. Cuando el agua hierva, colocar la cebolla y las chirivías. Tapar y hornear al vapor 20 minutos. A continuación, triturar los ingredientes en un recipiente, añadir agua o leche de arroz, o bien mitad y mitad, hasta conseguir una consistencia de crema a nuestro gusto.

Substituir el tamiz por el bol. Agregar el aceite, una pizca de nuez moscada y un poco de agua para diluir el miso blanco. Agregar los ingredientes anteriormente triturados y dejar cocer todo junto unos 10 minutos. Servir con perejil.

Receta elaborada por [Thais Loverdos Nutrición energética.](#)



¡Buen provecho!

Desde **Codis Verd** te invitamos a probar estas deliciosas y saludables recetas y a incorporarlas en tu día a día. También en nuestro [BLOG](#) encontrarás un artículo que te habla de algunos de los productos utilizados en las recetas y su características que esperamos os sea de utilidad.  
¡Gracias por seguir con nosotros un año más!



[www.CODISVERD.com](http://www.CODISVERD.com)

938 719 189

[contactar@codisverd.com](mailto:contactar@codisverd.com)

Calabria 212, 08530 La Garriga (BCN)