



Crema de hojas de rábano con papa y zanahoria

Categoría
Plato fuerte

Rendimiento
2 porciones

Tamaño de la porción
1 taza

Tiempo de preparación
40 minutos



Ingredientes:

- 1 taza de hojas de rábano
- 2 cdas de cebolla picada
- 1 papa mediana (90 g)
- ½ zanahoria mediana (60 g)
- 1 taza de agua
- 2 dientes de ajo
- 2 cdas de aceite de oliva extra virgen
- ½ cdta de sal
- 1 taza de fondo de vegetales o agua
- ⅛ cdta de pimienta
- ¼ de cdta de albahaca seca
- 1 cda de semillas de ajonjolí
- 1 sobre de Natuvia

Preparación:

- Limpiar, lavar, desinfectar las hojas de rábano y picar.
- Cocinar en una olla aparte en agua, la papa y la zanahoria con 1 cucharada de cebolla y un diente de ajo por 30 minutos. Cuando está hervido, agregar las hojas de rábano.
- Licuar los ingredientes anteriores hasta que espese.
- En una olla, sofreír en 1 cucharada de aceite de oliva, la otra cucharada de cebolla y un diente de ajo. Agregar la mezcla de la crema.
- Servir en un tazón con semillas de ajonjolí y trozos de rábano para decorar.

Valor nutricional por porción

Energía	Grasa	Proteína	Carbohidratos totales
162 kcal	11 g	3 g	13 g

Beneficios

El uso de las hojas de rábano en la cocina permite aportar **más vitamina A y vitamina C** a nuestra alimentación, así como hierro, calcio y potasio. En los aspectos ambientales, esta es una receta con una baja huella alimentaria, puesto que no utiliza productos de origen animal en su preparación y logra el máximo aprovechamiento de un alimento como el rábano. Es apta para poblaciones vegetarianas o veganas, con diabetes y celiaquía.

Criterios para una receta sostenible



Receta elaborada por:

Dra. Nancy Solano Avendaño

Nutricionista. Código CPN 2018-15
Nutricionista basada en plantas y consultora
en Seguridad Alimentaria

8317-5408

nutriendoverde@gmail.com

Nutriendo Verde nutriendo Verde

Hospital La California y Centro
Médico La California del Oeste