

Crema desintoxicante de Alcachofas

Con el comienzo de un Nuevo Año llegan los buenos propósitos, y uno de ellos bien puede ser el de mejorar nuestra alimentación y conseguir estar más guapos. Para ello, nada mejor que empezar tomando una buena dosis de caldos y cremas de verduras, como por ejemplo esta maravillosa Crema desintoxicante de Alcachofas llena de nutrientes y con un gran poder limpiador de nuestro hígado y nuestra piel, ahí es nada. Y además está deliciosa. ¿Qué más se puede pedir?

Ingredientes

1 kg de alcachofas

1 puerro grande

El zumo de 1 limón

1 patata

4 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra

3 cucharadas de vinagre balsámico

Sal y pimienta al gusto

Preparación de la Crema desintoxicante de Alcachofas

Primero limpiamos las alcachofas hasta dejar la parte más tierna, las cortamos en cascotes y las dejamos echadas en agua y limón. Reservamos una para decorar. Limpiamos también el puerro y lo cortamos en rodajas. Pelamos la patata y la cortamos en cascotes medianos. A continuación, en una cazuela ponemos el aceite y mareamos las verduras con sal y pimienta (a las alcachofas les escurrimos el agua con limón); después, añadimos agua hasta cubrirlas y las hervimos durante 30 minutos.

Cortamos en láminas la alcachofa que teníamos reservada y la pasamos a la plancha por la sartén hasta que quede crujiente. Reservamos.

En la batidora echamos el contenido de la cazuela y lo espesamos al gusto. En el momento de servir decoramos con las láminas crujientes de alcachofa y unas gotas de vinagre balsámico.

Si te ha gustado esta crema para limpiar el hígado y el organismo, te recomendamos nuestra receta de Crema de calabaza y zanahorias.