



RECETA

ÑAM ÑAM

BETARRAGA



INGREDIENTES

1. 3 Sopa cruda de Betarragas
2. 4 Porciones
3. 3 unid Betarragas / 4 ramas Apio
4. 1 Cebolla
5. 1 diente de ajo / 1 cms Jengibre fresco / 2 Paltas
6. 2 Cdas soperas Aceite de coco o de oliva extra virgen
7. 1/1 litro Agua Mineral / 2 Cdas coco rallado
8. Sal Marina, Pimienta Molida a gusto

PREPARACIÓN

1. Cortar en trozos las betarragas, el apio y la cebolla.
2. Pelar el ajo y el jengibre. Colocarlos en un bowl y condimentar con la sal y pimienta.
3. Luego poner todos los ingredientes en el vaso de la licuadora, verter el agua, el aceite de coco.
4. Incorporar la palta y unas gotas de limón, y la mitad del coco rallado.
5. Licuar muy bien hasta obtener una textura cremosa.
6. Servir fría, espolvoreando coco rallado arriba.

PROVECHO

