

Sopa Cruda de Calabaza

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Acompañamiento

Hierbas frescas: c/n

Mix de semillas: c/n

Rawmesan

Cúrcuma: 2 grs

Levadura nutricional: 2 cdas

Sal Marina: 7 grs

Semillas de Girasol: 400 grs

Sopa

Azúcar integral: 10 grs

Calabaza: 400 grs

Cebolla: 30 grs

Chai: c/n

Leche de almendras: 600 cc

Levadura nutricional: 1 cda

Sal rosada: c/n

Jengibre: 1/2 cdita.

Preparación de la Receta

Sopa

- Licuar **calabaza** en cubos, leche de almendras, *cebolla* en pluma, *jengibre* rallado, *levadura* nutricional, azúcar integral, chai y *condimentar* con sal rosada.
- Trabajar hasta obtener una *crema* lisa.
- Reservar.

Rawmesan

- Procesar semillas de girasol, *levadura* nutricional, *cúrcuma* y sal marina.
- Reservar.

Armado

- Moler el mix de semillas en un mortero y reservar.
- Servir la **sopa** en bowls individuales y terminar con rawmesan, mix de semillas, hojas de *albahaca* y hojas de *perejil*.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/sopa-cruda-de-calabaza>