

CREMA DE BRÓCOLI CON ZANAHORIA

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2'5 tazas de brócoli picado
- 1/3 taza de zanahorias, finamente picadas
- 1/3 taza de apio, finamente picado
- 1/3 taza de cebolla, finamente picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1/4 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de harina
- Caldo de verduras
- 1 taza de leche vegetal sin azúcar
- 1/4 taza de leche de coco
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- Vinagre de vino blanco

Para los Croutons de brócoli:

- 2/3 taza de flores de brócoli
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- sal al gusto

Preparación

1º. En una cacerola mediana, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega el brócoli, la zanahoria, el apio, la cebolla y el ajo. Saltea hasta que la cebolla esté transparente y tierna, unos 5 minutos. Espolvorea las verduras con harina. Cocina unos 1-2 minutos más, removiendo con frecuencia.

2º. Añade gradualmente el caldo de verduras y la bebida vegetal, revolviendo constantemente para evitar grumos. Añade la leche de coco y la levadura nutricional. Cocina a fuego lento unos 10-15 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas.

3º. Licúa la sopa a tu gusto. Incorpora el vinagre de vino blanco. Prueba y sazona a tu gusto.

4º. Por último saltea durante un par de minutos las flores de brócoli en una sartén con un poco de aceite y sal, y después las incorporas a la sopa y ¡lista para servir!

[FUENTE:WWW.MICASAREVISTA.COM](http://WWW.MICASAREVISTA.COM)