

Marta Vergés

LA ALCACHOFA

Fuente de salud y placer



INCLUYE
30 RECETAS
EXQUISITAS Y
MUY SANAS CON
ALCACHOFA

Fotografías
María À. Torres

Marta Vergés

LA ALCACHOFA

Fuente de salud y placer

2



ediciones
Lectio

Primera edición: octubre de 2020

© del texto: Marta Vergés

© de las fotografías: María À. Torres y Alberto Polo, excepto págs. 13 y 31 (Getty)

© de esta edición:

9 Grupo Editorial / Lectio Ediciones
C/ Mallorca, 314, 1º 2ª B - 08037 Barcelona
Tel. 977 60 25 91 - 93 363 08 23
www.lectio.es
lectio@lectio.es

Realización editorial: Zahorí de Ideas
Diseño y maquetación: Ruth Martín | La Rulotte
Estudio de Diseño y Naono SL
Recetas: Marta Vergés
Asesoramiento lingüístico: Miguel Vador
Estilismo y fotografía: María À. Torres
Cerámica: Pere Aguadé @aguadeceramica

ISBN:978-84-9034-16918-82-9

DL T 683-2020

Impreso en Eslovenia



6

INTRODUCCIÓN

8

EL CULTIVO DE LA ALCACHOFA

14

ÉRASE UNA VEZ...

18

PROPIEDADES DE LA ALCACHOFA

28

ALCACHOFAS DE TEMPORADA

32

CÓMO COMPRAR ALCACHOFAS

36

ALCACHOFA: PARTES Y PREPARACIÓN

44

RECETAS

ENSALADAS 46

SOPAS 58

DIPS 70

SNACKS 80

PLATOS PRINCIPALES 100

124

NOTAS, BIBLIOGRAFÍA Y AGRADECIMIENTOS

INTRODUCCIÓN

En todos los talleres de cocina *plant based* que imparto, siempre planteo la misma pregunta a mis alumnos: ¿Cuál es vuestra verdura favorita? Y casi un 80% responden que es la alcachofa.

Siempre me ha sorprendido que un vegetal con un sabor tan especial, capaz de invadir el paladar de tal manera que cambia el sabor de cualquier otro ingrediente que lo acompañe, tenga tanto éxito. La alcachofa es una de esas verduras que gusta o no gusta, pero, por lo general, tiene un montón de adeptos. Hace poco descubrí el porqué de esta singularidad: la alcachofa contiene un elemento fenólico llamado cinarina que tiene el peculiar efecto de provocar que todo lo que se come inmediatamente después sepa dulce. Eso es debido a la inhibición temporal de los receptores de lo dulce en las papilas gustativas que este elemento provoca. Si comemos un bocado de alcachofa y después bebemos, por ejemplo, un trago de agua, esta nos lava la lengua y se lleva la cinarina, de modo que los receptores empiezan a funcionar de nuevo, provocando un brusco contraste que engaña a nuestro cerebro, haciéndole pensar que acabamos de tragarnos una solución de azúcar.

La alcachofa es fruto de la evolución de la flor de un humilde cardo, que ha llegado a convertirse en un vegetal de lo más sofisticado y deseado por grandes chefs de todo el mundo.

En este libro, conoceremos el recorrido de esta evolución de la alcachofa, aprenderemos todos los trucos necesarios para comprarla, conservarla, prepararla y cocinarla, y, además, analizaremos los grandes beneficios que puede aportar a nuestra salud.

Cuando tomes consciencia de las grandes propiedades que tiene este vegetal para el organismo y de las posibilidades de preparación que ofrece, te lo pensarás dos veces antes de descartarla por pereza a pelarla. Con los trucos que vas a leer, el proceso de preparación va a ser más fácil y menos engorroso de lo que siempre habías pensado.

Mi principal deseo es que, tras la lectura de este libro, te hayas enamorado de la alcachofa tanto como yo.



EL CULTIVO DE LA ALCACHOFA

FRUTO DE LA EXPERIMENTACIÓN

Hay distintos factores importantes que tener en cuenta en el cultivo de la alcachofa. De ellos depende la calidad final de este preciado vegetal.

Originariamente, las alcachofas no eran esas flores de corazón carnoso que comemos en la actualidad. En realidad, son el resultado del empeño y la experimentación de los agricultores que las han cultivado a lo largo de la historia. El resultado de su trabajo ha dado lugar a la alcachofera actual, en la que crecen alcachofas con un sabor espectacular y, además, una textura mucho más amigable para nuestro paladar que la de la planta original.

Para el cultivo de la alcachofa hay que tener en cuenta distintos factores que contribuyen a la calidad de los vegetales que consumimos habitualmente.

El clima

La temperatura, la humedad relativa y la luz influyen directamente en el cultivo de la alcachofa. La alcachofa crece bien en climas suaves y templados y no quiere ni frío ni calor intensos. Es por eso que se desarrolla tan bien en la costa mediterránea. Sin embargo, eso no significa que sea un vegetal único de esta zona. Gracias a las técnicas de cultivo modernas, también crecen alcachofas de muy buena calidad en otras partes de España como Navarra o el interior de Granada.

La calidad del sustrato o terreno de cultivo

La calidad del suelo donde se planta la alcachofera va a determinar el resultado. Para un crecimiento adecuado (entre 50 cm y 2 metros de

altura) se necesita un suelo sano y aireado, muy rico en humus y en materia orgánica.

Los nutrientes para abonar la tierra

Para que la alcachofera crezca bien fuerte, es necesario nutrir la tierra dos veces, una antes de plantarla y otra durante el ciclo de vida de la planta. Los nutrientes más adecuados son el estiércol o el compost.

El riego

La alcachofera es una gran amiga del agua y la necesita para desarrollarse, sobre todo en las primeras etapas de crecimiento. Pero, ¡cuidado! Un exceso de agua puede encharcar las raíces y fastidiar la planta. El mejor sistema de riego para la



***El clima, la tierra
y la cantidad de agua son
fundamentales para el
cultivo de la alcachofa.***

¿Sabías que...?

El nombre botánico de la alcachofa, Cynara scolymus, tiene su origen en la mitología griega. Se cuenta que Zeus, el poderoso señor del monte Olimpo, regresaba de visitar a Poseidón, su hermano y dios del mar, cuando al pasar junto a la isla de Kynaros divisó a una hermosa joven en la playa. Decidió acercarse a ella y darle conversación. La muchacha dijo llamarse Cynara y contó al dios que vivía en aquella pequeña isla junto a su familia. Zeus se enamoró de ella y, para conquistarla, la transformó en diosa inmortal y se la llevó con él al Olimpo.

Al poco tiempo, Cynara, aburrida de la vida de los dioses griegos, regresó a la isla con su familia y sus amigos. Zeus, despechado por el abandono, se enfureció y declaró que una diosa —y menos una divinidad tan bella como ella— no podía quedar a la vista de los humanos, provocando que, de su suave piel, comenzaran a brotar gruesas escamas verdes que la envolvieron hasta que la pobre chica quedó convertida en una vulgar (pero deliciosa) alcachofa.

Eso sí, en el interior de la planta quedó encerrada la ternura y suavidad del corazón de Cynara, y ese sabor amargo y dulce (como el amor) tan característico de la alcachofa.

alcachofera es el de goteo. Hay que dosificar el agua según la temperatura del ambiente, las precipitaciones, la calidad del suelo y la variedad de la alcachofera.

La producción

El cultivo de la alcachofa permite una explotación dinámica ya que la planta es muy productiva y en 3 o 4 meses, con los cuidados adecuados, puede empezar a dar sus frutos. El cultivo se hace básicamente a partir de esquejes.



La alcachofera es muy productiva y en 3 o 4 meses de buenos cuidados ya puede empezar a dar sus frutos.

Una vez terminada la cosecha de las alcachofas, la planta se deja secar y se corta a unos 10 cm del suelo para que vuelva a crecer. Se repite este proceso hasta 3 años, cuando la planta ya no es válida para la producción. Es el momento de arrancarla para plantar una nueva.

La cadena de producción

Para que las alcachofas lleguen tiernas al plato, es tan importante su cultivo como el camino que recorren hasta llegar a nuestra cocina. Hay que tratarlas de forma que conserven al máximo su frescura hasta el final. La forma de almacenarlas, guardarlas, manipularlas y transportarlas influirá en esa amabilidad que se busca para el paladar.



ÉRASE UNA VEZ...

UN POCO DE HISTORIA DE LA ALCACHOFA

La alcachofa, de la misma familia que el cardo, tiene un origen incierto, pero ya estaba presente en la Italia del siglo XVI.

La alcachofa es un ejemplo de superación agrícola y culinaria: el de cómo un vegetal espinoso de apariencia áspera y seca ha acabado convirtiéndose, con el paso de los siglos, en un manjar exquisito y refinado hasta llegar a nuestra mesa en forma de flores de alcachofa, que hemos elevado a la categoría de arte gastronómico.

Aunque son nativas de la cuenca mediterránea y del norte de África, su origen no está claro. No se sabe si fueron los fenicios, los romanos o los árabes quienes la introdujeron, así que me centraré en la evolución de este familiar del cardo del que, a pesar de proceder de la misma familia botánica, incluso del mismo género, la *Cynara*, se ha ido distanciando progresivamente a medida que el agricultor ha concentrado su esfuerzo en desarrollar variedades más amables.

Es sabido que los cardos, aunque no las alcachofas, ya estaban muy presentes en los antiguos banquetes romanos y que no agradaban a todos por igual, por lo menos en Italia.

Durante la Edad Media, de los siglos V al XV, los occidentales no conocían la alcachofera, y se piensa que fue justamente en esta época, a través del cultivo sucesivo de los cardos silvestres, cuando los agricultores poco a poco fueron transformando la planta hasta conseguir la alcachofera de cultivo.

En la Italia del siglo xv ya se consumía. Procedente de Sicilia, aparece en la Toscana hacia el año 1466.

La tradición dice que fue introducida en Francia por la reina francesa consorte Catalina de Médici (1519-1589). Esta florentina, a la que encantaba comer corazones de alcachofa, las llevó hasta Francia desde su Italia natal cuando se casó con el rey Enrique II de Francia (1519-1559). Por otro lado, los colonos españoles y franceses que llegaron a América fueron los encargados de introducirlas en aquel continente. Con el tiempo, los cardos se han convertido en una planta invasora en California, donde se han extendido como una auténtica plaga.

Se desconoce en qué momento exacto de la historia la alcachofa adquirió su aspecto y las características actuales, pues su transformación parece más propia de una evolución orgánica y sostenida en el tiempo que de una alteración brusca. Todavía hoy podemos encontrar alguna variedad más primitiva, más cercana genéticamente a las originales, más salvaje, la que los italianos denominan *spinosi*, que, como su propio nombre indica, tiene una armadura espinada, y que sigue siendo muy apreciada en lugares como la isla de Cerdeña.



Se desconoce en qué momento de la historia la alcachofa adquirió las características actuales, pues su transformación parece más propia de una evolución que de una alteración brusca.



PROPIEDADES DE LA ALCACHOFA

¿QUÉ NOS APORTA LA ALCACHOFA?

Después del agua, el componente principal de la alcachofa son los hidratos de carbono, nutrientes indispensables para una dieta variada y equilibrada. Entre estos hidratos destacan la inulina y la fibra, dos fabulosos prebióticos para nuestros intestinos.

Asimismo, la alcachofa es rica en minerales, con una presencia destacada de potasio y fósforo. Mientras que el potasio contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y de los músculos, el fósforo ayuda al mantenimiento de los huesos y los dientes. Una ración de alcachofas cubre el 20% de las ingestas recomendadas de fósforo.

Este vegetal posee, además, otros componentes interesantes: cinarina, ácidos orgánicos, esteroides, flavonoides... que actúan conjuntamente y le confieren propiedades medicinales muy beneficiosas.

La cinarina, por ejemplo, ayuda a recuperar la función de filtro del hígado tras una intoxicación o trastorno hepático —hepatitis, cirrosis, ictericia, etc.— También aumenta la secreción de bilis, favoreciendo así la función desintoxicante del hígado.

La alcachofa es también un diurético excelente, muy útil para favorecer la emisión de orina y aliviar trastornos urinarios como la infección de vejiga y uretra, las piedras en el riñón, el exceso de ácido úrico y urea o los edemas y la retención de líquidos. Sus hojas también ayudan a mantener a raya la tensión arterial.

La alcachofa es una hortaliza muy saludable con virtudes diuréticas y protectoras del hígado.

TABLA DE VALOR NUTRICIONAL DE LA ALCACHOFA

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (300g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (kcal)	44	48	3.000	2.300
Proteínas (g)	2,3	2,5	54	41
Lípidos totales (g)	0,1	0,1	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,02	0,022	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,01	0,011	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,05	0,054	17	13
ω-3 (g)*			3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 linoleico (ω-6) (g)			10	8
Colesterol (mg/1.000 kcal)	0	0,0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	7,5	8,1	375-413	288-316
Fibra (g)	2	2,2	>35	>25
Agua (g)	88,1	95,1	2.500	2.000
Calcio (mg)	45	48,6	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,5	1,6	10	18
Yodo (µg)	1	1,1	140	110
Magnesio (mg)	12	13,0	350	330
Zinc (mg)	0,1	0,1	15	15
Sodio (mg)	47	50,8	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	430	464,4	3.500	3.500
Fósforo (mg)	130	140,4	700	700
Selenio (µg)	0,7	0,8	70	55
Tiamina (mg)	0,11	0,12	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,03	0,03	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,6	0,6	20	15
Vitamina B ₆ (mg)	0,07	0,08	1,8	1,6
Folatos (µg)	13	14,0	400	400
Vitamina B ₁₂ (µg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	9	Tr	60	60
Vitamina A: eq. retinol (µg)	8	Tr	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,2	0,2	12	12

Tablas de composición de alimentos. Moreiras y col., 2013. *Alcachofas frescas*.

■ Ingestas recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 30 años con una actividad física moderada.

■ Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011.

■ Ingestas dietéticas de Referencia (EFSA, 2010).

O: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.

Fuente: FEN (Fundación Española de la Nutrición)
<http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/alcachofa.pdf>

Por sus principios amargos, esta hortaliza también estimula la secreción de jugos gástricos y abre el apetito, por lo que se aconseja a personas debilitadas, inapetentes y con anorexia.

Ayuda también a mejorar las digestiones pesadas producidas por comidas excesivamente grasas y puede aliviar o evitar el estreñimiento por su contenido en fibra, que tiene un efecto laxante suave.

Se presenta además como una gran aliada contra el colesterol, ya que ayuda a eliminarlo y dificulta que este se forme en el hígado, por lo que también puede ser beneficiosa para prevenir el riesgo asociado a la arteriosclerosis. Y es óptima para las personas con diabetes, ya que contiene inulina, un hidrato de carbono fácilmente asimilable para quienes la padecen.

Agua de alcachofa: un tónico detox

Además de componentes nutritivos como hidratos de carbono, proteínas, minerales y vitaminas, la alcachofa es una gran aliada en dietas de control de peso por su escaso aporte calórico (44 kcal/100g de alcachofas), así como por sus propiedades depurativas, diuréticas y laxantes suaves. No dudes en incluirla en tus menús porque puede ser una muy buena ayuda para mantener el peso. Además, gracias a ella te será más fácil cumplir con las 2-3 raciones mínimas diarias de verduras que hay que tomar al día.

En cuanto a las sustancias activas que aportan tantos beneficios a nuestro organismo, cabe decir que, en la alcachofa, tienen más concentración en las hojas y los tallos, por eso son



Además de sus propiedades nutritivas, la alcachofa es una gran aliada en dietas de control de peso.

las partes más utilizadas en la elaboración de productos de fitoterapia. Sin embargo, hojas y tallo también son partes que solemos desestimar en muchas recetas de alcachofas, así que te propongo preparar agua de alcachofa con ellas. Encontrarás la receta en la página siguiente.

Esta agua, facilísima de preparar, solo te aportará beneficios. Es un tónico apto para todo el mundo, aunque quiero añadir una recomendación: es preferible que las madres lactantes no tomen agua de alcachofa ni alcachofa durante el periodo de lactancia, así evitarán traspasar sus principios amargos a la leche materna.



A pesar de que son las partes con más concentración de sustancias beneficiosas para nuestro organismo, muchas recetas desechan las hojas y el tallo de la alcachofa.

Beneficios de desintoxicar tu organismo

Es muy recomendable que nuestro organismo descanse de vez en cuando. El propósito de una desintoxicación del organismo es eliminar las toxinas acumuladas en nuestro cuerpo para asegurar el buen funcionamiento del hígado y los riñones, así como mejorar la digestión. La frecuencia variará según nuestro estado general de salud.

Cabe indicar que, cuando se trata de diseñar una dieta de desintoxicación, lo mejor es acudir a un

¿Sabías que...?

Los extractos de los tejidos finos de la alcachofa se utilizan en cosmética como ingrediente de los tónicos o lociones ligeramente astringentes útiles para limpiar y refrescar el cutis o para vigorizar el cabello, así como para otras aplicaciones medicinales y no alimentarias.

¡Anímate a preparar agua de alcachofa para depurar un poco tu organismo y tu hígado!

Consejo

Si tomas el agua de alcachofa después de las comidas principales favorecerá tu digestión, ya que es diurética y te ayudará a procesar las grasas.

AGUA DE ALCACHOFA

BENEFICIOS DEL AGUA DE ALCACHOFA:

- Agiliza nuestra digestión y la eliminación de grasas.
- Restringe el colesterol que se acumula en los intestinos.
- Ayuda a nuestras funciones hepáticas.
- Es un buen desintoxicante, limpia nuestros intestinos, hígado y riñones.
- Baja nuestro nivel de colesterol en sangre.
- Tiene un efecto diurético y depurativo.
- Nos protege de enfermedades coronarias como la arteriosclerosis.
- Tiene un bajo contenido calórico y es muy hidratante.

CÓMO SE PREPARA

1. Coge dos alcachofas bien frescas. Lávalas bien, corta el extremo del tallo y córtalas en dos mitades. También puedes preparar esta agua con las sobras de pieles y hojas en crudo que hayas desechado al limpiar la alcachofa para otras recetas.
2. En una olla, introduce un litro y medio de agua.
3. Hierve las alcachofas unos 10 minutos, hasta que adquieran otro tono y se vuelvan más blanditas.
4. Una vez hervidas, déjalas reposar 5 minutos y cuele el agua de la cocción. Puedes utilizar las alcachofas para otra comida.
5. Bebe el litro y medio de agua que has obtenido a lo largo de todo el día. Puedes conservarla en el refrigerador y, en el momento de tomarla, acompañarla también con un poco de jugo de limón y unas hojas de menta.

especialista. Sin embargo, la alcachofa es uno de esos alimentos que puedes incluir en tu dieta y que seguro que te ayudará a limpiar tu organismo, a la vez que contribuirá a mejorar el funcionamiento del hígado y otros órganos encargados de purificar el cuerpo.

A continuación, te propongo una pauta segura y suave para iniciarte en la práctica de la desintoxicación del cuerpo:

1. El primer paso para la desintoxicación de tu organismo, antes de llevar a cabo ninguna dieta específica, es asegurarte de que no estás sobrecargando tu cuerpo de toxinas. La eliminación de los alimentos procesados, los transgénicos, los alimentos cargados de pesticidas y productos tóxicos de tu casa es la mejor manera de asegurarse de que tu cuerpo se mantenga saludable y pueda hacer su trabajo.
2. El segundo paso, sería consumir durante 10 días 3 tomas de 250 ml de agua de alcachofa al día. Se puede repetir esta toma de 10 días al mes, durante un máximo de 3 meses.

Tisanas medicinales a base de extracto de alcachofa

Como ya he comentado anteriormente, la planta de la alcachofa se utiliza mucho en fitoterapia, que es el tratamiento de enfermedades a través de las especies vegetales y sus derivados.

A continuación, encontrarás las recetas de tisanas que puedes preparar en casa si necesitas un tratamiento más intensivo a base de alcachofa. Para



El primer paso para la desintoxicación del organismo es eliminar alimentos que sobrecargan nuestro cuerpo de toxinas.

prepararalas, deberás comprar la mezcla en un herbolario.

- **Tisana para eliminar líquidos**

Prepara una infusión diurética combinando alcachofera con cola de caballo, abedul y menta.

Preparación:

Hierve 2 cucharadas de la mezcla por medio litro de agua durante 2 minutos. Deja reposar la infusión 10 minutos y cuélala. Puedes beberla durante todo el día, incluso en frío.

- **Infusión para reducir el colesterol**

Ayuda a reducir las tasas de colesterol LDL y triglicéridos. Combina en infusión las hojas de alcachofera y diente de león.

Preparación:

Hierve 2 cucharadas soperas de la mezcla por medio litro de agua durante 1 minuto. Deja reposar la infusión y cuélala. Esta infusión se bebe a lo largo del día, en pequeñas dosis.

- **Infusión para ayudar al hígado**

Favorece las tareas de eliminación del hígado. Se puede combinar en una infusión alcachofera con boldo, diente de león y fumaría.

Preparación:

Hierve una cucharada soperas de la mezcla a partes iguales por vaso de agua durante 1 minuto. Deja reposar la infusión 10 minutos y cuélala. Hay que tomar dos vasos al día, tras las comidas. Para atenuar el sabor amargo del remedio, puedes añadir anís estrellado, menta o corteza de naranja amarga.



La alcachofa es uno de esos alimentos que puedes incluir en tu dieta porque te ayudará a limpiar tu organismo y contribuirá a mejorar el funcionamiento del hígado y otros órganos encargados de purificar el cuerpo.





RECETAS

En las siguientes páginas encontrarás una recopilación de treinta recetas elaboradas con alcachofas para que disfrutes de ellas en todas sus versiones. Al horno, salteadas, fritas, en guisos y hasta crudas en ensalada.

Aunque su preparación a la hora de sacarles las hojas y cortarlas nos pueda parecer engorrosa, realmente el esfuerzo merece la pena.

Un vegetal con un sabor tan único y con tal riqueza de nutrientes y minerales es un imprescindible de nuestra despensa.

¡Salud!

ENSALADA MEDITERRÁNEA DE ALCACHOFA

 *cuchillo de chef, tabla de cortar, mandolina*

Ingredientes **(para 4 personas)**

- 4 alcachofas
- 1 cebolla roja
- 6 tomates secos rehidratados en aceite de oliva virgen extra
- Un puñado de aceitunas negras
- Sal marina
- 1 cucharada (cda.) de vinagre de manzana
- 1/2 cda. de orégano

PREPARACIÓN

1. Pela las partes duras de las alcachofas hasta que quede el corazón con el tronco. Retira la pelusa del interior del corazón y corta las alcachofas en láminas muy finas con una mandolina.
2. Corta los tomates secos en tiritas pequeñas.
3. Quita el hueso de las aceitunas negras y córtalas a trocitos.
4. Corta la cebolla roja en medias lunas muy finas y dales un masaje con el vinagre y un poco de sal. Así desprenderán el agua y sus notas picantes perderán un poco de intensidad.
5. Mezcla todos los ingredientes en un plato de ensalada y aliñalos con el aceite de oliva virgen con el que estaban macerando los tomates secos, el orégano y la sal.

Beneficios

Una ensalada para potenciar nuestro sistema inmunitario, rica en vitamina C y fibra prebiótica, que mejora la salud de nuestra microbiota.

 20 min

 3 días en el frigorífico

 Fácil



SOPA DE ALCACHOFAS Y MISO



cuchillo de chef, tabla de cortar, olla

Ingredientes **(para 4 personas)**

- 1 l de agua de alcachofa (pág. 24)
- 1 cdta. de miso
- 1 lámina de alga nori
- Un puñado de perejil
- Un chorrito de tamari
- Un chorrito de aceite de oliva virgen

PREPARACIÓN

1. Calienta el agua de alcachofa.
2. Antes de que hierva, añádele un chorrito de tamari y disuelve el miso en el caldo.
3. Rectifica el punto de sal si hace falta.
4. Vierte el caldo en boles y decóralo con el perejil picado, un chorrito de aceite de oliva y alga nori troceada.

Consejo

Para añadir beneficios probióticos a la sopa, compra un miso que no esté pasteurizado. Cuando lo mezcles con el agua, evita que hierva para que los probióticos no se destruyan.

Beneficios

Esta receta contribuye a la depuración y la remineralización del organismo.



10 min + 20 min para la cocción
del agua de alcachofa



2 días en el frigorífico



Fácil

