

- 

Sopa Instantánea Natural

Ingredientes:

- Cebolla blanca
- Cebolla de verdeo.
- Zapallito de tronco.
- Zapallo criollo u otro similar.
- Zanahoria.
- Hongos.
- Pimiento rojo y verde.
- Tomate.
- Acelga o Espinaca.
- Repollo blanco y morado.
- cualquier otra verdura a gusto.
- Sal marina o de roca.



Procedimiento:

Lavar muy bien todas las verduras, mantenerlas en remojo de agua con vinagre blanco durante 15 minutos, luego secarlas bien.

Cortar todas las verduras en trozos o cubos pequeños, distribuir las sobre las laminas anti-adherentes tipo lisas o parrilla si lo permite.

Introducir en el deshidratador a una temperatura inicial de 51 °C, por el termino de 2 horas luego bajar a 42 °C hasta finalizar.

Los tiempos varían para los diferentes tipos de verduras (no mezclarlas en las bandejas) y se deben ir retirando a medida que vayan quedando bien secas tipo quebradizas.

A medida que va retirando las verduras secas ir conservandolas en un recipiente hermetico tipo bolsa ziploc u otro.

Una vez finalizado el deshidratado, colocar todas las verduras en una licuadora de alta potencia, o molinillo o similar, agregarle sal a gusto y triturarlas de manera que queden tipo polvo.

Conserve esta mezcla en un recipiente bien hermético.

Para preparar una sopa saludable, agregue unas cucharadas de la mezcla en un bol o plato hondo, agregue un poco de agua tibia, deje hidratar por unos minutos y luego agregue agua caliente (65/70 °C) y a disfrutar.