

*Receta*  
**SOPA DE  
AVGOLEMONO**

VEGANA



*Better***you.**  
— METHOD —

RECETARIO MEDITERRANEO

# Comidas para Vivir Lento y Bien

Comer no es llenar.

Es construir vida, memoria y belleza desde el  
centro del cuerpo hacia el alma

**Better**you.  
— METHOD —



INGREDIENTES



# Ingredientes

- ✓ 1 litro de caldo de vegetales casero
- ✓ 100 g arroz basmati cocido
- ✓ 1 cda aceite de oliva
- ✓ 2 cdas jugo de limón fresco
- ✓ 1 cdita ralladura de limón
- ✓ 1/4 cdita cúrcuma
- ✓ 1 cda fécula de maíz
- ✓ 60 ml leche vegetal sin endulzar
- ✓ Sal marina y pimienta negra

# Procedimiento

- Calienta el aceite en una olla mediana. Añade la cúrcuma y mezcla 30 segundos.
  - Incorpora el caldo y lleva a hervor. Baja el fuego.
  - Añade el arroz cocido y deja que se impregne por 5 minutos.
  - Mezcla la fécula con la leche vegetal, luego agrega el jugo y ralladura de limón.
  - Añade esta mezcla al caldo caliente sin dejar de mover.
- Cocina 6 minutos más sin hervir, hasta que se espese ligeramente.
- Ajusta sal y pimienta.

## **PORCIONES:**

6 unidades

## **TIEMPO TOTAL:**

1 hora



**Better**you.  
— METHOD —



## TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Nutriente	Cantidad
Energía	165 kcal
Proteína	3.8 g
Carbohidratos	26 g
Azúcares	1.2 g
Grasas totales	5.5 g
Fibra	1.1 g



# BENEFICIOS FUNCIONALES

- Refuerza el sistema inmune gracias al limón y la cúrcuma.
- Ayuda a la digestión por su ligereza y contenido de arroz basmati.
- Reduce inflamación por los antioxidantes del limón y cúrcuma.
- Ideal como comida ligera para recuperar energía.

# Tip de estilo:

Sirve en tazones hondos blancos con hojas de perejil fresco y una pizca de ralladura de limón. Enciende una vela de lavanda y acompaña con un pan plano caliente