



Receta de **Algas de Galicia** **Clemente Fernández Súa.**

Diplomada en Nutrición y Dietética: **M^a Dolores Simón Curull**

Naturópata: **Luisa Martín Rueda**

Maestra de Cocina: **M^a Pilar Ibern García**

Doctor en Biología Aplicada: **Mateo Magariños**

Técnica en Dietética y Nutrición: **María Niubó**

Fotografía: Platos (interior y portada): **Mar Pons**

Página 110



Crema de calabaza y Wakame

INGREDIENTES

Ingredientes para 4 personas:

2	hojas de Wakame (20 g)
½ kg	de calabaza (pelada y cortada a tacos)
2	cebollas (cortadas a láminas)
1	ramita de apio
1	nabo
1	cucharada de copos de avena
1	cucharada de mantequilla (opcional)
100 ml	de leche (o leche de avena o de soja)
	pimienta blanca y nuez moscada recién ralladas
	salsa de soja
	sésamo tostado (gomasio)

Preparación

En una olla de fondo grueso, saltear la cebolla en aceite hasta que esté dorada.

Añadir las verduras, las algas y los copos de avena que cubriremos con el doble de su volumen de agua hirviendo.

Cocer unos 15 o 20 minutos y triturar con la ayuda de un batidor.

Agregar la leche y la mantequilla.

Condimentar con la pimienta, la nuez mascada y la salsa de soja.

Servir calentita decorada con un poco de gomasio.

Receta de Algas de Galicia

Clemente Fernández Saa.

Diplomada en Nutrición y Dietética: **M^a Dolores Simón Curull**

Naturópata: **Luisa Martín Rueda**

Maestra de Cocina: **M^a Pilar Ibern García**

Doctor en Biología Aplicada: **Mateo Magariños**

Técnica en Dietética y Nutrición: **María Niubó**

Fotografía: Platos (interior y portada): **Mar Pons**

Página 110