

**Alimentación en Invierno.
Adecuando nuestra alimentación a cada estación.**



Por Isa Márquez. Especialista en Dietética Naturista y Oriental.

Guiso de Azuki y Verduras



Ingredientes

- 1 vaso de azuki cocido
- 1 zanahoria en rodajas
- 1 trozo de calabaza a cubos pequeños
- 1/2 nabo cortado a cubos pequeños
- 2 cebollas en medias lunas
- 1/2 bulbo de hinojo en medias lunas
- 1 cucharadita de vinagre de manzana
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal marina fina
- Jengibre rallado
- Una cucharada de miso
- Perejil o hierbas aromáticas al gusto

- 1) Saltear la cebolla en un poco de aceite y una pizca de sal marina hasta que empiece a dorarse.
- 2) Añadir las zanahorias, la calabaza, el nabo y el hinojo salteando un par de minutos.
- 3) Incorporar las azuki cocidas, las hierbas aromáticas y cubrir con agua. Tapar y cocer a fuego medio-suave durante 8 o 10 minutos.
- 4) Retirar del fuego y disolver la cucharada de miso.
- 5) Condimentar con una cucharada de vinagre de manzana, un poco de jengibre rallado y el perejil picado.

isacocinasana.wordpress.com

isamarquez.com