

Crema de Hinojo y York

*Esta es una crema **muy digestiva, reconfortante y depurativa**, ideal si se está con **reflujo o con molestias de estómago**: ardor, gastritis, gases, ya sean debidos a una comilona o por un virus del estómago. Ayuda a desinflamar toda la zona, expulsar los gases, ...*

INGREDIENTES:

- 1 Bulbo de hinojo (250g aprox)
- 1 Cebolla
- 2-3 Ramas de apio
- 50g Jamón York
- 1 vaso Caldo vegetal o de ave suave
- 1 Cucharada aceite oliva

2
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar la cebolla, ramas de apio y la parte externa del bulbo de hinojo, lavar y cortar en trozos de 5-6cm aproximadamente.
2. Poner a hervir en el caldo durante 15 minutos, triturar, pasar por el chino (si te molestan las hebras).
3. Servir caliente con unos taquitos de jamón york por encima y unas gotitas de aceite de oliva en crudo.