

Hortalizas en Salsa Blanca

*Esta receta es especialmente indicada para aquellas personas que tienen hiperuricemia, es decir, ácido úrico elevado en sangre. Gracias a las propiedades de ciertas hortalizas como cebolla, apio, zanahoria,.. alcalinizan la sangre mejorando así la excreción de ácido úrico. Los lácteos en general y más especialmente la leche desnatada también tiene esta propiedad, para ser más exactos el **ácido orótico** es el que **facilita la eliminación de ácido úrico** por los riñones. Hay estudios que avalan que puede bajar los niveles de ácido úrico sobre el 10% con un consumo diario de leche desnatada.*

INGREDIENTES:

- 3 Ramas de apio
- 2uds Zanahorias medianas
- 1ud Cebolla grande
- 2uds Nabicol
- 2uds Chirivía
- 2 cucharadas maicena (30g)
- 400ml leche desnatada
- c/s sal, pimienta negra molida y nuez moscada

4

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar las hortalizas: zanahoria, chirivía, nabicol, cebolla y el apio, asegurándote de retirar bien todas las hebras duras.
2. Cortar las hortalizas a rodajas de 1 cm aproximadamente.
3. Hervir en agua con un poco de sal hasta que estén tiernas, unos 20 minutos.
4. Mientras preparar la salsa blanca: llevar a ebullición 300ml de la leche con un poco de pimienta negra molida y nuez moscada. Desleír la maicena en la leche reservada (100ml) y agregar a la leche hirviendo sin parar de remover, cocinar hasta que espese y rectificar de sal.
5. Escurrir las verduras (se puede reservar el caldo de verduras resultante para hacer otra preparación, ya que el caldo de cocción de las verduras también tiene efectos alcalinizantes).
6. Colocar las verduras en una bandeja de horno, repartir la salsa blanca por encima y gratinar hasta que adquiera un bonito color dorado.