

Esta receta es ligera y depurativa, perfecta para después de varios días de celebraciones. Esta sopa es muy saludable debido a las propiedades del apio, depurativo, regenerador sanguíneo y ligeramente laxante. Después de las Navidades nada mejor que esta sopa para depurar nuestro organismo, de los excesos de las Fiestas Navideñas.

INGREDIENTES:



- 3 dientes de ajo
- 2 pimientas de cayena
- 1 ó 2 cucharaditas de sal
- 2 ramitas de perejil fresco
- 20 gramos de aceite de oliva virgen extra
- 150 gramos de tomate (natural o en conserva)
- 350 gramos de apio verde cortado en trozos de 2 centímetros
- 500 gramos de patatas chascadas en trozos
- 1000 gramos de agua

PREPARACIÓN:

1. Ponga en el vaso los ajos, las cayenas, la sal y el perejil y **triture 2 segundos, velocidad 7.** Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.
2. Agregue el aceite y **sofría 3 minutos, temperatura varoma, velocidad cuchara.**
3. Incorpore el tomate y **rehogue 2 minutos, temperatura 100 grados, velocidad cuchara.**
4. Añadir el apio, las patatas y el agua y **programe 25 minutos, temperatura 100 grados, giro a la izquierda velocidad cuchara.** Sirva inmediatamente.