

SOPA MISO ALCALINIZANTE



SOPA MISO ALCALINIZANTE

- Hierve el agua, añade las cebollas y cuece sin tapar durante 7-8 minutos.
- Incorpora el alga wakame, tapa y cuece a fuego lento durante 10 minutos más
- Reduce el fuego al mínimo y añade el miso. Remueve para que se diluya bien la masa.
- Activa el fuego durante 1-2 minutos sin que llegue a hervir
- Apaga y sirve la sopa con el cebollino picado por encima (es opcional) También puedes añadir perejil.

INGREDIENTES PARA 3 RACIONES

- **2 cebollas rojas cortadas finas**
- **2 tiras generosas de alga wakame remojadas durante 2 minutos y troceadas**
- **1 L de agua filtrada, no del grifo**
- **1 puño de cebollino o perejil picado**
- **3 cucharadas generosas de pasta miso (sin gluten si puede ser)**

NOTA: aumenta cantidades para preparar para tus 3 días de limpieza