

Receta cedida por [Patricia Restrepo](#)



## Preparación

1. Lavar bien la lechuga y cortarla en trozos grandes.
2. Saltear en el aceite de oliva el ajo y el puerro.
3. incorporar al salteado la lechuga y el silken tofu.
4. Añadir el caldo vegetal y la bebida de avena sin gluten y cocer durante 15 minutos.
5. Triturar hasta conseguir una textura cremosa.
6. Añadir el zumo de limón y dejar enfriar.
7. Servir con bastones de apio, pimienta y pistachos.

## Crema de lechuga

### Ingredientes

1 lechuga romana o iceberg

1 puerro con su parte verde

1 diente de ajo

Zumo de 1 limón

Aceite extravirgen de oliva exprimido en frío

1 vaso de [caldo vegetal](#)

100 gramos de silken tofu

1 vaso de [bebida vegetal de avena sin gluten](#)

[Sal marina](#) no refinada

Pimienta

Pistachos pelados

Bastones de apio

### Consejo

"Nutritiva y refrescante crema fría de verano que nos ayuda a relajarnos e inducir al sueño. Además, es rica en proteína y se puede guardar en la nevera varios días. "