

DIGESTOTAL[®]

Digestivo completo



FANESCA

Una deliciosa receta ecuatoriana

Ingredientes

- ✓ 1 libra de choclo.
- ✓ 1/2 libra de arveja tierna.
- ✓ 1/2 libra de fréjol tierno.
- ✓ 1/2 libra de mellocos.
- ✓ 1/2 taza de chochos pelados.
- ✓ 1/2 taza de habas tiernas.
- ✓ 1 puñado pequeño de lenteja.
- ✓ 1 taza de arroz cocido.
- ✓ 1 taza de col blanca bien cocida.
- ✓ 1/4 taza de de maní.
- ✓ 1/4 de mantequilla para el refrito.
- ✓ 1 cucharada de comino.
- ✓ Ajo al gusto.
- ✓ 1 pizca de pimienta.
- ✓ Orégano al gusto.
- ✓ 1/2 taza de crema de leche.
- ✓ 5 litros de leche.
- ✓ 1 libra de bacalao.
- ✓ 3 ramas de cilantro.
- ✓ 2 ramas de perejil.
- ✓ 3 huevos.
- ✓ 1/2 queso de mesa.
- ✓ 1/2 queso de comida.
- ✓ 1 tajada de sambo tierno.
- ✓ 1 tajada de zapallo.

Preparación

- 1.** Derrita la mantequilla en una olla sopera grande y agregue la cebolla picada, ajo, achiote, comino, orégano y pimienta para preparar un refrito, cocine hasta que las cebollas estén tiernas, unos 5 minutos.
- 2.** Cocine el sambo y el zapallo por separado, con un poco de agua hasta que estén suaves y tiernos, hervir en un poco de agua con la col picada por unos 3 minutos.
- 3.** En una licuadora haga un puré con zapallo cocinado, el sambo o zapallo fresco, el arroz cocinado, y la col (puede agregar un poco del agua donde se cocinó el zapallo / sambo / col).
- 4.** Haga hervir 6 tazas de leche con los pedazos de bacalao seco, hierva a baja temperatura durante 8-10 minutos.
- 5.** Licuar el maní tostado con 2 tazas de leche, dejar reposar.
- 6.** Al refrito agregue el puré de zapallo, de 2 a 4 tazas de leche, las habas, choclos, habitas blancas, lentejas, garbanzos, mellocos, etc. (y cualquier otro ingrediente adicional - granos).

Preparación

Mezcle bien y deje cocinar a fuego lento durante 15 minutos, moviendo frecuentemente para evitar que los ingredientes se quemen o se peguen a la olla.

7. Añada la leche donde se cocinó el bacalao, y un poco o todo el bacalao desmenuzado, pruebe la sopa y añada un poco de sal si lo necesita.

8. Agregue la mezcla de maní licuado con leche a la sopa y cocine por 10 minutos, moviendo con frecuencia.

9. Entre 5 y 10 minutos antes de servir la fanesca añadir los chochos, la crema de leche y los quesos, revuelva y mezcle bien para que los quesos se disuelvan.

10. Al final agregar el cilantro o perejil picado, probar y rectificar la sal.

11. Sirva la fanesca con los pedazos de bacalao cocinado (si no los añadió anteriormente), las rodajas de huevo duro, plátanos maduros fritos, queso fresco, tiritas de ají o un ají criollo, cebolla blanca encurtida y/o aguacate.

DIGESTOTAL®

SOLUCIONES DIGESTIVAS TOTALES

LA CÁPSULA INTELIGENTE



- MEJORA LA DIGESTIÓN
- OPTIMIZA LA ABSORCIÓN DE LOS NUTRIENTES



- IDEAL EN EXCESO DE COMIDAS Y BEBIDAS
- ELIMINA RÁPIDAMENTE LOS GASES



- SU ALIADO EN PROCESOS PANCREÁTICOS
- RÁPIDO EFECTO ANTIFLATULENTO



- COMBINACIÓN IDÓNEA DE ENZIMAS DIGESTIVAS, SIMETICONA, REFORZADA CON BILIS DE BUEY