

DIGESTOTAL<sup>®</sup>

*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