

Sopa de Miso Fácil

Por: Jaimie Mulligan Rinde: 4 Tiempo: 15 minutes Adaptado: The Spruce Eats

El miso es rico en minerales esenciales y es una buena fuente de varias vitaminas B, vitaminas E, K y ácido fólico. Como alimento fermentado, el miso proporciona al intestino bacterias beneficiosas que nos ayudan a mantenernos sanos, vibrantes y felices; Se sabe que la buena salud intestinal está vinculada a nuestro bienestar mental y físico general.



Ingredientes:

4 tazas de agua
1 cucharada de nori (o alga wakame, rallada)
1/3 taza de miso
3 cebollas verdes (a.k.a. cebolletas, picadas)
1/2 bloque de tofu firme (cortado en cubos de 1 pulgada)
Opcional: Salsa de soja

Direcciones:

1. Reúne tus ingredientes.
2. Lleve el agua a fuego lento y agregue algas. Deje que las algas hiervan a fuego lento durante al menos 5 a 6 minutos.
3. Reduzca el calor a muy bajo y agregue el resto de los ingredientes. Revuelva hasta que el miso esté bien disuelto. Es mejor no hervir el miso, ya que arruinará algunas de sus propiedades saludables y cambiará el sabor de la sopa.
4. Disfruta tu sopa!