

Sopa cremosa de verduras

Las verduras de color verde intenso como: los espárragos, berros, arúgula, romero y brocoli, nos apoyan a estimular las fases de desintoxicación del hígado, tienen bajo índice glucémico y son altos en fibra, por consecuencia aumentan la saciedad, estimulan la quema de grasa y regulan los niveles de insulina y estrógenos en nuestro cuerpo.

El aporte de vitaminas A, D, E, y K, abundantes en esta receta, ayudan a la producción de glóbulos rojos y contienen poder antioxidante evitando el envejecimiento prematuro celular.

Tiempo de preparación: 10 minutos
Porciones: 6 a 8 porciones

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de coco
- 3 tazas de floretes de coliflor picados
- 6 espárragos picados
- 2 chalotes grandes
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de arúgula
- 1 taza de floretes de brócoli
- ½ taza de hojas de berros
- 3 tazas de caldo de pollo o caldo de vegetales
- ¾ taza de leche de coco sin azúcar
- 3 cucharadas de jugo de limón
- ¼ de cucharadita de pimienta cayena
- 1 cucharadita de romero seco
- c/s sal y pimienta

Equipo de producción:

- Olla grande
- Licuadora
- Espátula

Sopa cremosa de verduras

Preparación:

1. Caliente el aceite de coco en una olla grande a fuego medio. Agregue la coliflor, espárragos, chalotes y ajo, y cocine hasta que la coliflor esté tierna y los chalotes traslúcidos.
2. Reduzca el fuego a bajo. Agregue la arúgula, brócoli y berros. Siga revolviendo a fuego lento hasta que las hojas se hayan dorado.
3. Agregue el caldo a la olla, y trabajando en lotes, transfiera la sopa a una licuadora y licúe hasta que quede suave.
4. Regrese la sopa a la olla a fuego lento. Agregue la leche de coco, el jugo de limón, la pimienta de cayena, el romero, la sal y pimienta.

Una porción aporta:

308.7 calorías
32.3 g carbohidratos
15.55 g de proteína
12.07 g de grasas totales
9.4 g de grasas saturadas
0 mg de colesterol
9.3 g de fibra
810 mg de sodio

VALOR NUTRIMENTAL

Alimento	Aporte de Vitaminas Por Cada 100 G	Aporte de Minerales Por Cada 100 G
Coliflor	<ul style="list-style-type: none">· vitamina B9· vitamina C· vitamina B6	<ul style="list-style-type: none">· fósforo· potasio· calcio· magnesio
Arúgula	<ul style="list-style-type: none">· vitamina B9· vitamina B1· vitamina B3· vitamina C· vitamina B6	<ul style="list-style-type: none">· fósforo· potasio· calcio· magnesio
Brócoli	<ul style="list-style-type: none">· vitamina C· vitamina B9· vitamina A	<ul style="list-style-type: none">· hierro· magnesio· potasio
Espárragos	<ul style="list-style-type: none">· vitamina C· vitamina A· vitamina E· vitamina B3	<ul style="list-style-type: none">· fósforo· potasio· magnesio· calcio· yodo
Ajo	<ul style="list-style-type: none">· vitamina B6· vitamina C· vitamina B9· vitamina B3	<ul style="list-style-type: none">· calcio· magnesio· fósforo· potasio
Berros	<ul style="list-style-type: none">· vitamina B9· vitamina C· vitamina A· vitamina E	<ul style="list-style-type: none">· calcio· magnesio· potasio
Leche de coco	<ul style="list-style-type: none">· vitamina B9· vitamina B3· vitamina C· vitamina E	<ul style="list-style-type: none">· potasio· fósforo· magnesio· calcio· hierro
Romero	<ul style="list-style-type: none">· vitamina B2· vitamina B6· vitamina A· vitamina C	<ul style="list-style-type: none">· hierro· magnesio· zinc· fósforo