

# 7 Sopas Antiinflamatorias



# BENEFICIOS Y PROPIEDADES

## 🔥 ¡Transforma tu Salud con Comida de Verdad! 🔥

Mira, no es solo comida... ¡es combustible para un cuerpo bacán, fuerte y con toda la energía! Si querís sentirte liviano, con la guata funcionando como reloj y un sistema inmune de acero, **esto es pa' ti.**

## 🌟 ¿Por qué te conviene comer así?

✅ **Chao inflamación, hola bienestar!** 🤲 Ingredientes como ajo, jengibre, pimentones, caldo de verduras, perejil, camote y cebolla tienen propiedades antiinflamatorias cuáticas. Ayudan a reducir la inflamación crónica y a prevenir enfermedades como la artritis o problemas al corazón.

✅ **Defensa antioxidante nivel dios!** ⚡ ¿Piel radiante? ¿Defensas altas? La zanahoria, el pimentón, la calabaza, el repollo y el ajo están llenos de antioxidantes que frenan el envejecimiento y protegen tus células de los radicales libres.

✅ **Tu guata te lo va a agradecer!** 🌀 Si andai con la digestión media lenta, estos ingredientes son lo tuyo: camote, chayote, pimientos, repollo, garbanzos y zanahorias. **Puros fibrazos** pa' mantenerte liviano y satisfecho sin pasar hambre.

✅ **Proteína pa' los músculos!** 💪 El secreto pa' estar más fuerte que alambre de cancha? Garbanzos, queso ricotta y huevos. Buena fuente de proteína vegetal y animal pa' mantener la masa muscular y quedar bien satisfecho.

✅ **Grasas buenas pa' un corazón feliz!** ❤️ Acá no hay grasas malas, compa'. Usamos **aceite de oliva** extra virgen, que baja el colesterol malo y sube el bueno. Más salud, menos sustos.

✅ **Vitaminas pa' todo el cuerpo!** 🔥 Si querís un sistema inmune fuerte, mejor vista y huesos más resistentes, estos ingredientes están cargados de **vitamina A, C y K. Y** pa' más remate, minerales como magnesio y potasio que te dejan los músculos y los nervios funcionando como corresponde.

✅ **Bajo en calorías, alto en poder!** ⚡ Te querís alimentar bien sin pasarte de calorías? Estas recetas están llenas de nutrientes esenciales, te llenan, y te hacen sentir la raja sin culpa.

## 🔥 ¿Qué estai esperando? 🔥

Si querís sentirte liviano, con energía y sin andar con la guata pesada, **ahora es el momento.** Empieza a meter estos ingredientes en tu dieta y ve cómo cambia tu cuerpo y tu ánimo. 🚀

No lo pensís tanto... **dale el primer mordisco a tu nueva vida saludable!** 🥑🥦🥦

# C R E M A   D E C A L A B A Z A

## Ingredientes:

- 1 calabaza mediana (1.2 kg)
- 1 cebolla mediana (150 g)
- 2 dientes ajo (10 g)
- 1 zanahoria mediana (100 g)
- 1 chayote pequeño (200 g)
- 2 tazas caldo de verdura (480 ml)
- Sal y pimienta a gusto
- ½ taza crema de coco (120 ml)



## Procedimiento:

1. Corta la parte superior de la calabaza y retira las semillas y pulpa.
2. En una sartén, calienta un poco de aceite y sofríe la cebolla, el ajo, la zanahoria y el chayote hasta que estén tiernos, alrededor de 5-7 minutos.
3. Agrega los trozos de calabaza y el caldo de verduras. Deja cocinar a fuego medio por 15-20 minutos, hasta que estén cocidas.
4. Añade la crema de coco y cocina 5 minutos más.
5. Retira del fuego y licúa todo hasta obtener una crema suave y homogénea.

# CREMA DE BRÓCOLI

## Ingredientes:

- 3 tazas brócoli fresco (300g)
- 1 cebolla (150 g)
- 1 chayote (200 g)
- 2 tazas caldo de verduras(480 ml)
- 1/4 taza queso rallado (40g)
- Bacon a base de plantas (30g)
- Sal y pimienta a gusto
- Especias a gusto y opcionales para más sabor



## Procedimiento:

1. Preparar las verduras y corta en trozos.
2. En una sartén grande, sofríe la cebolla hasta que esté transparente. Añade el chayote y el brócoli, y cocina por unos 5-7 minutos.
3. Añade el cald y cocina a fuego medio durante 15-20 minutos, hasta que las verduras estén tiernas.
4. Pasa todo a una licuadora y mezcla hasta obtener una textura cremosa.
5. Sirve. Añade queso rallado por encima, brócoli fresco y trocitos de bacon a base de plantas.
6. Sazona con sal, pimienta y las especias adicionales que elijas para resaltar los sabores.



# TORTILLA DE CHAMPIÑONES CREMOSA

## Ingredientes:

- 3 tazas champiñones (300 g)
- 1 cebolla (150 g)
- 1 chayote (200 g)
- 2 tazas caldo de verduras (480 ml)
- $\frac{1}{3}$  taza queso ricotta (100 g)
- 2 cdas perejil fresco (10 g)
- 2 cdas aceite de oliva extra virgen (30 ml)
- Sal y pimienta a gusto



## Procedimiento:

1. En una sartén grande, calienta el aceite de oliva y sofríe la cebolla y el chayote picados durante 5-7 minutos, hasta que estén dorados.
2. Añade los champiñones en trozos y cocina durante 5 minutos hasta que estén tiernos.
3. Vierte el caldo de verduras y cocina a fuego medio por 15-20 minutos.
4. Transfiere la mezcla a una licuadora, agrega el queso ricotta y licúa hasta obtener una crema suave.
5. Ajusta con sal y pimienta al gusto. Sirve, decorada con perejil fresco y un chorrito de aceite de oliva si lo deseas.

# CREMA DETOX DE HINOJO Y ACELGAS

## Ingredientes:

- 2 bulbos hinojo (400 g) Sustituto: Apio, chayote, "Finocchio" o "Anisillo"
- 1 mano acelgas (200 g)
- 1 puñado nueces o avellanas (30 g)
- 2 cdas queso rallado (30 g)
- 1 trozo jengibre (10 g)
- 2 tazas caldo de verduras (480 ml)
- Sal y pimienta a gusto



## Procedimiento:

1. Sofríe el hinojo y el jengibre hasta que estén dorados, unos 5-7 minutos.
2. Añade acelgas (sustituir por espinacas) y el caldo. Cocina a fuego medio durante 10-15 minutos, hasta que estén tiernas.
3. Agrega las nueces a la mezcla y licúa todo hasta obtener una crema suave. Añade el queso rallado justo antes de licuar para una textura más cremosa.
4. Sazona con sal y pimienta a gusto.
5. Decorar y sirve.

# S O P A N U T R I T I V A

## C O N G A R B A N Z O S Y P U E R R O S

### Ingredientes:

- 2 leeks/puerros (200 g)
- 3 zanahorias (300 g)
- 1 mano apio (200 g)
- ½ col (200 g)
- garbanzos cocidos (300 g)
- 4 cdas aceite de oliva extra virgen(60 ml)
- Caldo de verduras (500 ml)
- Agua (500 ml)
- Sal a gusto



### Procedimiento:

1. Corta las verduras en trozos medianos.
2. Cocina y sofríe ligeramente los puerros, zanahorias y apio durante unos 5 minutos.
3. Agrega la col y los garbanzos cocidos. Vierte el caldo junto con el agua. Cocina a fuego medio-alto durante unos 20-25 minutos, hasta que estén tiernas.
4. Sazona con sal y pimienta a gusto.
5. Sirve y decora con huevo, romero fresco, una pizca de sal, pimienta y un chorrito de aceite de oliva extra virgen.

# CREMA DE TOMATES CHERRY Y QUESO FETA

## Ingredientes: para 4 tortillas

- Tomates cherry (400g)
- Queso feta (100g)
- 1 cebolla (150 g)
- 2 dientes ajo (10g)
- 4 cdas aceite de oliva (60ml)
- 1 taza caldo de verduras (240ml)
- Pimienta negra y paprika a gusto
- Especies adicionales sugeridas  
para más sabor: ½ cdta de  
comino, ½ cdta de orégano seco



## Procedimiento:

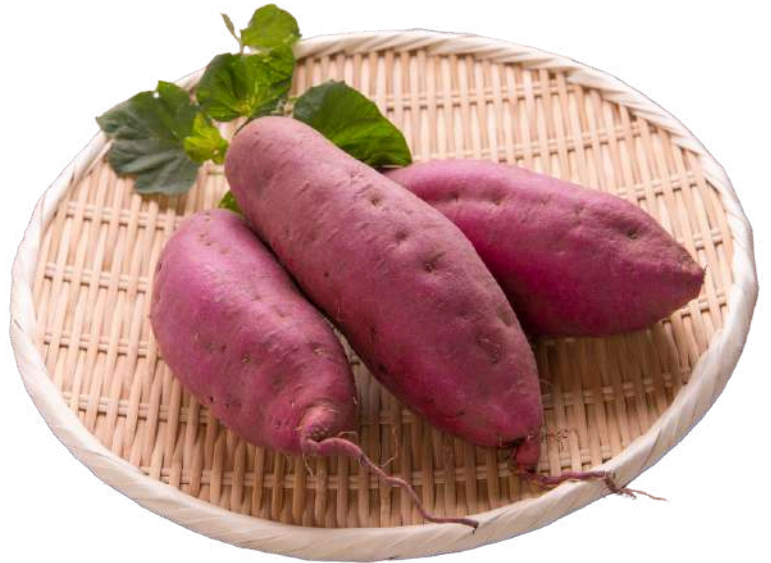
1. Preparar las verdura y corta en trozos.
2. En una bandeja para hornear, coloca los tomates, la cebolla, el ajo, y el queso feta. Rocía con aceite de oliva, añade pimienta negra, paprika y especias adicionales. Hornea a 200°C (400°F) durante 20-25 minutos.
3. Transfiere todo a una licuadora. Añade el caldo de verduras y licúa hasta obtener una textura suave.
4. Sirve, ajustando con más sal o pimienta si es necesario.



# S O P A   C R E M O S A D E   B A T A T A   M A M E Y A

## Ingredientes:

- 1 cebolla (150g)
- 2 dientes ajo (10g)
- Batata mameya o boniato (300g)
- 2 zanahorias (150g)
- Perejil fresco (10g)
- Queso ricotta (100 g)
- Nueces o semillas de calabaza (30g)
- Sal y pimienta a gusto



## Procedimiento:

1. En una sartén grande, sofríe la cebolla y el ajo picados hasta que estén dorados.
2. Agrega la batata mameya y las zanahorias cortadas en trozos. Cocina por unos minutos y sazona con sal y pimienta.
3. Añade agua o caldo para cubrir las verduras y cocina a fuego medio hasta que estén blandas, alrededor de 20 minutos.
4. Transfiere a una licuadora y procesa hasta obtener una crema suave.
5. Agrega el ricotta a la mezcla y licúa nuevamente hasta que esté bien incorporado.
6. Sirve y decora con más queso, perejil y semillas de calabaza por encima.