

Sopa De Calabaza Y Chipotle

Sopas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
5 min	8	250g

INGREDIENTES

- • 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- • 1 cebolla grande, picada en cubitos
- • 1 diente de ajo picado
- • 1 cucharada de chile chipotle molido
- • 4 tazas de caldo de huesos de pollo
- • 2 latas (15 onzas) de puré de calabaza
- • Sal al gusto
- • Pimienta negra recién molida

PREPARACIÓN

1. En una olla sopera grande o en una olla, caliente el aceite a fuego medio.
2. Agrega la cebolla y el ajo. Cocine por 5 minutos o hasta que la cebolla esté translúcido.
3. Agregue el chile chipotle y revuelva la cebolla y el ajo para cubrirlos.

4. Agrega el caldo y el puré de calabaza. Revuelve para combinar.

5. Reduzca el fuego a medio-bajo. Cocine a fuego lento durante 20 a 25 minutos. Estación con sal y pimienta. Retirar del fuego.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Beneficios para la Tiroides:

- Rico en betacaroteno, precursor de la vitamina A esencial para la función tiroidea
- Vitamina C que combate la inflamación tiroidea
- Caldo de huesos rico en minerales que apoyan la función tiroidea
- Bajo contenido de yodo, seguro para condiciones tiroideas
- Propiedades antiinflamatorias naturales

Consejos de Cocina:

- Disfrute de la sopa durante unos 5 días después de prepararla
- Enfríe las sobras y congélelas hasta por 3 meses
- Agregar más caldo de pollo antes de recalentar reconstituirá la sopa
- Use calabaza fresca cocida si está disponible
- Ajuste el nivel de picante según su tolerancia

Consejo AIP/EP:

- Para que esta sopa sea apta para AIP y EP, sustituya el chile chipotle por jengibre molido
- El jengibre aporta propiedades antiinflamatorias similares
- Puede ajustar la cantidad según su gusto
- Esta modificación mantiene los beneficios terapéuticos

Beneficios Nutricionales:

- Calabaza: rica en fibra y antioxidantes
- Caldo de huesos: colágeno y minerales
- Ajo: propiedades inmunológicas
- Cebolla: prebióticos naturales
- Aceite de oliva: grasas saludables

Cuándo Consumir:

- Cena ligera y nutritiva
- Almuerzo reconfortante
- Merienda saludable
- Durante episodios de inflamación
- En días fríos para calentar el cuerpo

Consideraciones para Tiroides:

- Los antioxidantes ayudan a reducir la inflamación
- El caldo de huesos aporta minerales esenciales
- Fácil de digerir y asimilar
- No interfiere con medicamentos
- Nutritiva pero baja en calorías

****Almacenamiento:****

- Refrigerador: hasta 5 días
- Congelador: hasta 3 meses
- Recipientes herméticos
- Etiquetar con fecha
- Descongelar en refrigerador

****Beneficios Adicionales:****

- Sin gluten
- Bajo en calorías
- Alto contenido en fibra
- Hidratante
- Reconfortante

****Sugerencias de Acompañamiento:****

- Pan sin gluten
- Ensalada verde fresca
- Proteína magra a elección
- Aguacate en rodajas
- Semillas de calabaza tostadas (si toleradas)

****Precauciones:****

- Controlar la cantidad de sal
- Ajustar el picante según tolerancia
- Consumir a temperatura adecuada
- No recalentar más de una vez
- Verificar la frescura antes de consumir

****Variaciones Saludables:****

- Usar calabaza butternut
- Agregar zanahorias para más betacaroteno
- Incluir cúrcuma para más antiinflamatorios
- Añadir leche de coco para cremosidad
- Incorporar verduras adicionales

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/04/2026 desde <https://comericohoy.com>