

Sopa de Coliflor y Especias

Sopas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
18 min	6	250g

INGREDIENTES

- 6 tazas de caldo de verduras
- 1 coliflor grande, lavada y troceada
- 2 cucharadas de garam masala
- 1 cucharada de cúrcuma
- 1 tarro de leche de coco
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Hervir el caldo de verduras en una olla grande. Agregar la coliflor troceada y cocinar por 8 minutos o hasta que esté tierna y blanda.
2. Agregar la cúrcuma, garam masala (o su alternativo de especias) y la leche de coco. Mezclar bien todos los ingredientes.
3. Cocinar por 2-3 minutos más para que las especias se integren completamente. Enfriar

ligeramente y licuar hasta obtener una consistencia cremosa y suave.

4. Servir caliente, decorada con trozos pequeños de coliflor fresca y hojitas verdes como perejil o cilantro.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Información Nutricional por porción (250g):

• Valor energético: 200 kcal • Hidratos de carbono: 13.2g • Proteínas: 4.9g • Lípidos: 17.2g • Fibra: 6.1g • Calcio: 55.4mg • Hierro: 2.9mg

? BENEFICIOS NUTRICIONALES EXCEPCIONALES:

COLIFLOR - Crucífera Anticancerígena:

- Sulforafano - potente compuesto anticancerígeno
- Vitamina C (más que las naranjas) para sistema inmune
- Vitamina K para coagulación y salud ósea
- Folato esencial para síntesis de ADN
- Fibra prebiótica para microbiota intestinal
- Colina para función cerebral y memoria
- Isotiocianatos que desintoxican el hígado

?? GARAM MASALA - Mezcla Medicinal Milenaria:

- Canela: regula azúcar en sangre
- Cardamomo: digestivo y antibacteriano
- Clavo: analgésico y antimicrobiano natural
- Comino: mejora digestión y absorción de hierro
- Coriandro: antiinflamatorio y desintoxicante
- Pimienta negra: aumenta biodisponibilidad de nutrientes

? CÚRCUMA - Oro Medicinal:

- Curcumina: antiinflamatorio más potente que ibuprofeno
- Neuroprotector que previene Alzheimer
- Hepatoprotector que regenera células hepáticas
- Antidepresivo natural
- Mejora digestión y metabolismo
- Potente antioxidante anti-envejecimiento

? LECHE DE COCO:

- MCT para energía cerebral inmediata
- Ácido láurico antimicrobiano
- Grasas que mejoran absorción de cúrcuma
- Sin lactosa ni caseína
- Electrolitos naturales

? PROPIEDADES MEDICINALES INTEGRALES:

- Anticancerígeno potente (especialmente colon y mama)

- Antiinflamatorio sistémico para artritis
- Desintoxicante hepático profundo
- Neuroprotector para memoria y concentración
- Digestivo que calma intestino irritable
- Inmunoestimulante natural
- Regulador de glucosa para diabéticos
- Antidepresivo suave y natural

? IDEAL PARA:

- Personas con inflamación crónica
- Diabéticos (bajo índice glucémico)
- Pacientes en quimioterapia (protección)
- Personas con problemas digestivos
- Deportistas (recuperación antiinflamatoria)
- Adultos mayores (neuroprotección)
- Dietas detox y depurativas
- Vegetarianos/veganos ([proteína](/recetas.php?search=proteina "proteína") vegetal)

Esta sopa es una verdadera medicina culinaria que combina el poder anticancerígeno de la coliflor con la farmacia natural de las especias orientales.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 10/06/2026 desde <https://comericohoy.com>