

Sopa de alubias (frijoles) negras con quinoa

Sopas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
25 min	4	800g

INGREDIENTES

- ½ taza de quinoa, lavada previamente
- 3 tazas de alubias (frijoles) negras, ya cocidas, o 2 latas de alubias bajas en sodio y sin sal añadida, escurridas
- 1 cebolla mediana picada
- 1 pimiento verde picado
- 1 pimiento rojo picado
- 3 dientes de ajo picados
- 1 tomate picado
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 2 cucharaditas de chile en polvo. También puedes utilizar chipotle
- ¼ de cucharadita de pimientos rojos machacados
- 1 zanahoria grande picada
- 5 tazas de caldo vegetal sin glutamatos
- ¼ de cilantro picado
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 aguacate cortado
- (Opcional) 4 tazas de brotes de espinaca

PREPARACIÓN

1. En una olla grande, calienta 2-3 cucharadas de agua con la cebolla y el pimiento verde durante unos 5 minutos, o hasta que estén tiernos, añadiendo más agua si es necesario para evitar que se peguen.
2. Añade el ajo y cocina durante 30 segundos hasta que esté aromático.
3. Incorpora el tomate, comino, chile en polvo y pimientos rojos. Cocina durante 2-3 minutos hasta que el tomate esté blando.
4. Agrega la zanahoria y el caldo, lleva a ebullición, luego añade la quinoa, revuelve, tapa y cocina durante unos 10 minutos.
5. Añade las espinacas y revuelve hasta que estén cocidas.
6. Retira del fuego y revuelve el zumo de limón y el cilantro.
7. Sirve con aguacate como decoración.
8. Consume preferiblemente en la comida o cena para maximizar los beneficios detox.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

CONSEJO PARA TU SALUD: Esta sopa de alubias negras con quinoa es perfecta para la comida o cena, proporciona proteínas completas, fibra y nutrientes que apoyan la desintoxicación natural del cuerpo.

BENEFICIOS PARA DIETA DETOX Y SALUD:

- Alubias/Frijoles negros: Son una fuente excepcional de fibra soluble e insoluble, lo que ayuda a la digestión y a la eliminación de toxinas del cuerpo. También aportan proteínas vegetales y antioxidantes
- Quinoa: Un pseudocereal completo en proteínas, rico en fibra, vitaminas del grupo B y minerales como el hierro y el magnesio. Su alto contenido de fibra contribuye a la salud intestinal y a la desintoxicación
- Verduras (cebolla, pimientos, ajo, tomate, zanahoria, espinaca): Cargadas de vitaminas, minerales y antioxidantes que apoyan la función hepática, el principal órgano de desintoxicación del cuerpo. La espinaca, en particular, es rica en clorofila, conocida por sus propiedades purificantes
- Cilantro: Reconocido por su capacidad para quelar metales pesados y ayudar a eliminarlos del organismo, lo que lo convierte en un potente desintoxicante
- Zumo de limón: Estimula la producción de bilis en el hígado, facilitando la digestión y la eliminación de toxinas. Es una fuente de vitamina C, un antioxidante clave
- Aguacate: Aporta grasas saludables que son esenciales para la absorción de vitaminas liposolubles y para mantener la saciedad. Su fibra también contribuye a la salud digestiva

PROPIEDADES DETOX Y NUTRITIVAS:

- Proteínas completas: La combinación de quinoa y alubias proporciona todos los aminoácidos esenciales
- Fibra soluble: Las alubias contienen fibra que reduce el colesterol y mejora la digestión
- Antioxidantes: Las verduras y especias combaten los radicales libres
- Antiinflamatorio: Reduce la inflamación crónica en el cuerpo
- Digestivo: Mejora la salud intestinal y reduce la hinchazón
- Detox: La fibra y el cilantro ayudan a eliminar toxinas del tracto digestivo
- Saciedad: Mantiene la sensación de plenitud por más tiempo
- Vitaminas: A, C, B y minerales que mejoran el metabolismo
- Omega-3: Reduce la inflamación y mejora la salud cardiovascular
- Clorofila: La espinaca ayuda a purificar la sangre

CONSEJO ADICIONAL: No te olvides de remojar la quinoa para remover los antinutrientes que pueden dificultar su digestión, como los oxalatos.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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