

# 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 14/04/2026 desde <https://comericohoy.com>