

# Sopa de Champiñones

Sopas



| TIEMPO | PORCIONES | RENDIMIENTO |
|--------|-----------|-------------|
| 35 min | 6         | 250g        |

## INGREDIENTES

- 8 tazas de champiñones de París (portobello) u ostra
- 1 taza de callampas (setas) deshidratadas
- 1 cebolla pequeña
- 6 tazas de caldo de verduras
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de perejil picado
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

1. Limpiar los champiñones frescos con un paño húmedo y cortarlos en cuartos. Reservar.
2. Hidratar las callampas secas en agua hirviendo durante 15-20 minutos hasta que estén completamente rehidratadas. Escurrir y reservar el líquido.
3. Aparte, picar la cebolla bien fina y sofreírla con el aceite de oliva en una olla grande hasta

que esté transparente y aromática.

4. Cuando empiece a blanquear, añadir los champiñones frescos. Cocinar removiendo ocasionalmente hasta que estén bien salteados y hayan liberado sus jugos.

5. Cuando estén bien salteados, agregar el caldo de verduras y las callampas rehidratadas junto con su líquido de hidratación. Salpimentar y dejar cocinar a fuego medio por 25 minutos.

6. Retirar del fuego y licuar parcialmente para obtener una textura cremosa pero con trozos de champiñones.

7. Servir caliente decorando con algunos champiñones secos y el perejil encima.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Información Nutricional por porción (250g):

• Valor energético: 92.6 kcal • Hidratos de carbono: 15.4g • Proteínas: 5.4g • Lípidos: 2.8g • Fibra: 3.1g • Calcio: 12.5mg • Hierro: 1mg

? BENEFICIOS NUTRICIONALES:

CHAMPIÑONES - Superalimento Funcional:

- Proteínas vegetales completas con todos los aminoácidos esenciales
- Selenio antioxidante que protege contra el cáncer
- Potasio para regular la presión arterial
- Vitaminas del complejo B para energía y sistema nervioso
- Ergosterol (precursor de vitamina D) para huesos fuertes
- Beta-glucanos que fortalecen el sistema inmunológico
- Bajo en calorías, alto en saciedad

CALLAMPAS DESHIDRATADAS:

- Concentración 10x superior de nutrientes vs frescas
- Umami natural que realza sabores sin sodio
- Fibra prebiótica para microbiota intestinal
- Antioxidantes concentrados anti-envejecimiento

? PROPIEDADES MEDICINALES:

- Inmunomodulador natural - fortalece defensas
- Antiinflamatorio para artritis y dolores articulares
- Hepatoprotector - desintoxica el hígado
- Cardioprotector - reduce colesterol malo
- Neuroprotector - mejora memoria y concentración
- Anticancerígeno - previene tumores
- Prebiótico - mejora flora intestinal

#### ? IDEAL PARA:

- Personas con sistema inmune debilitado
- Deportistas que buscan [proteína](/recetas.php?search=proteina "proteína") vegetal
- Diabéticos (bajo índice glucémico)
- Hipertensos (rico en potasio, bajo sodio)
- Vegetarianos/veganos (proteína completa)
- Personas en dietas de pérdida de peso
- Adultos mayores (fácil digestión)

Esta sopa es un verdadero elixir de salud que combina sabor gourmet con beneficios terapéuticos excepcionales.

---

### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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