

Sopa de Chícharos

Sopas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
50 min	4	250g

INGREDIENTES

- 3 tazas de chícharos secos remojados
- 4 tazas de agua
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 pimiento
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cda. de perejil
- 1 cdta. de orégano
- 1 cda. de ciboulette picado
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Picar la cebolla y el ajo. En un sartén, añadir aceite de oliva y sofreírlos a fuego lento.
2. Picar el pimiento e incorporar junto con los condimentos.
3. En una olla (idealmente a presión) colocar los chícharos, los ingredientes sofreídos, el agua

y la sal, y llevar a fuego por 25 minutos si la olla es a presión. De lo contrario, 35 minutos.

4. Dejar enfriar y pasar por la licuadora para que quede suave y cremosa.

5. Esparcir ciboulette o decorar con hojas verdes y chícharos.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

BENEFICIOS NUTRICIONALES DE ESTA SOPA DE CHÍCHAROS NUTRITIVA:

? CHÍCHAROS SECOS (3 tazas):

- Proteínas vegetales completas con todos los aminoácidos esenciales
- Fibra soluble e insoluble para salud digestiva y control glucémico
- Hierro biodisponible para prevención de anemia y transporte de oxígeno
- Folato (ácido fólico) esencial para síntesis de ADN y formación de glóbulos rojos
- Potasio para salud cardiovascular y control de presión arterial
- Magnesio para función muscular, nerviosa y formación de huesos
- Zinc para sistema inmunológico, cicatrización y función cognitiva
- Fósforo para estructura ósea, dental y metabolismo energético
- Vitamina K para coagulación sanguínea y metabolismo óseo
- Antioxidantes (flavonoides, carotenoides) que protegen contra estrés oxidativo
- Saponinas con propiedades antiinflamatorias y cardioprotectoras
- Isoflavonas con efectos estrogénicos naturales beneficiosos

? CEBOLLA (1/2 mediana):

- Quercetina, flavonoide con potentes propiedades antiinflamatorias y anticancerígenas
- Compuestos sulfurados que protegen sistema cardiovascular
- Prebióticos naturales (inulina) que nutren microbiota intestinal beneficiosa
- Vitamina C para sistema inmunológico y síntesis de colágeno
- Cromo para metabolismo de glucosa y sensibilidad a la insulina
- Selenio antioxidante que protege contra daño celular
- Propiedades antimicrobianas y antibacterianas naturales
- Ayuda a reducir colesterol LDL y triglicéridos
- Efectos antihistamínicos naturales para alergias

? AJO (1 diente):

- Alicina, compuesto sulfurado con extraordinarias propiedades antimicrobianas
- Selenio y manganeso antioxidantes que protegen contra envejecimiento
- Vitamina B6 para síntesis de neurotransmisores y función cerebral
- Vitamina C para fortalecer defensas naturales
- Compuestos organosulfurados que reducen colesterol y triglicéridos
- Propiedades antivirales, antibacterianas y antifúngicas comprobadas
- Efectos cardioprotectores y antihipertensivos
- Estimula producción de óxido nítrico para mejor circulación
- Propiedades antitrombóticas que previenen coágulos sanguíneos

? PIMIENTO (1 unidad):

- Vitamina C en concentración excepcional (más que los cítricos)
- Betacarotenos que se convierten en vitamina A para visión y piel

- Capsaicina (en variedades picantes) que acelera metabolismo
- Flavonoides (quer cetina, luteolina) con efectos antioxidantes
- Potasio para equilibrio electrolítico y función cardíaca
- Folato para formación de células sanguíneas
- Vitamina K para coagulación y salud ósea
- Licopeno (en pimientos rojos) con propiedades anticancerígenas
- Fibra para saciedad y salud digestiva

? ACEITE DE OLIVA:

- Ácido oleico (omega-9) para salud cardiovascular óptima
- Vitamina E antioxidante que protege membranas celulares
- Polifenoles con propiedades antiinflamatorias potentes
- Escualeno para síntesis de colesterol beneficioso
- Fitosteroles que reducen absorción de colesterol malo
- Facilita absorción de vitaminas liposolubles
- Protege contra oxidación del colesterol LDL
- Efectos neuroprotectores para función cognitiva

? PEREJIL FRESCO:

- Vitamina K en concentración excepcional para coagulación y huesos
- Vitamina C para sistema inmunológico y síntesis de colágeno
- Hierro para transporte de oxígeno y prevención de anemia
- Folato para formación de células sanguíneas
- Antioxidantes únicos (apigenina, miricetina) que protegen células
- Aceites esenciales con propiedades antimicrobianas
- Clorofila para desintoxicación y oxigenación celular
- Tradicionalmente usado para salud renal y digestiva

? ORÉGANO:

- Antioxidantes potentes (ácido rosmarínico, timol) que combaten radicales libres
- Propiedades antimicrobianas y antifúngicas naturales
- Vitamina K para coagulación sanguínea y metabolismo óseo
- Hierro para transporte de oxígeno
- Manganese para función enzimática y metabolismo
- Efectos antiinflamatorios y analgésicos
- Tradicionalmente usado para digestión y respiración

? CIBOULETTE:

- Vitamina A para visión, piel y sistema inmunológico
- Vitamina C para defensas naturales
- Folato para formación de células sanguíneas
- Antioxidantes (quer cetina, kaempferol) que protegen células
- Compuestos sulfurados con propiedades antimicrobianas
- Tradicionalmente usado para digestión y circulación

BENEFICIOS SINÉRGICOS DE LA COMBINACIÓN:

? PROTEÍNAS VEGETALES COMPLETAS:

- Chicharos aportan todos los aminoácidos esenciales

- Combinación perfecta para vegetarianos y veganos
- Proteínas de alta calidad biológica sin grasa saturada
- Saciedad prolongada que ayuda al control de peso
- Construcción y reparación muscular natural

? POTENCIA ANTIOXIDANTE VERDE:

- Múltiples antioxidantes de diferentes fuentes vegetales
- Protección celular integral contra envejecimiento
- Sinergia entre vitamina C, E y carotenoides
- Flavonoides que se potencian mutuamente
- Color verde indica alta concentración de clorofila

? SALUD CARDIOVASCULAR INTEGRAL:

- Fibra soluble de chícharos reduce colesterol
- Potasio para presión arterial saludable
- Antioxidantes protegen arterias del daño oxidativo
- Folato reduce homocisteína (factor de riesgo cardíaco)
- Magnesio para ritmo cardíaco regular

? FUNCIÓN COGNITIVA OPTIMIZADA:

- Folato para síntesis de neurotransmisores
- Hierro para oxigenación cerebral
- Antioxidantes protegen neuronas del deterioro
- B6 del ajo para función cerebral
- Magnesio para transmisión nerviosa

PROPIEDADES TERAPÉUTICAS TRADICIONALES:

? MEDICINA AYURVÉDICA:

- Chícharos: equilibrantes para todos los doshas
- Especias: estimulantes digestivos (agni)
- Combinación sattvica (pura y equilibrante)
- Propiedades nutritivas y fortalecedoras

?? MEDICINA MEDITERRÁNEA:

- Legumbres: base de la dieta mediterránea ancestral
- Hierbas aromáticas: medicina preventiva tradicional
- Aceite de oliva: oro líquido curativo
- Combinación antiinflamatoria natural

BENEFICIOS ESPECÍFICOS POR GRUPOS:

? NIÑOS:

- Proteínas para crecimiento y desarrollo muscular
- Hierro para prevenir anemia infantil
- Folato para desarrollo neurológico
- Textura cremosa fácil de digerir
- Sabor suave que suelen aceptar

???? DEPORTISTAS:

- Proteínas vegetales para recuperación muscular
- Carbohidratos complejos para energía sostenida
- Hierro para transporte de oxígeno
- Potasio para prevenir calambres
- Antioxidantes para reducir inflamación post-ejercicio

? ADULTOS MAYORES:

- Proteínas de fácil digestión
- Hierro para prevenir anemia
- Folato para función cognitiva
- Textura suave para masticación fácil
- Nutrientes concentrados en formato líquido

? EMBARAZADAS:

- Folato esencial para desarrollo fetal
- Hierro para prevenir anemia gestacional
- Proteínas para crecimiento del bebé
- Fácil digestión durante náuseas
- Nutrientes concentrados para ambos

COMPARACIÓN CON SOPAS COMERCIALES:

? VENTAJAS NATURALES:

- Sin conservantes artificiales ni aditivos químicos
- Control total de sodio (mucho menor que versiones comerciales)
- Proteínas vegetales frescas vs. procesadas
- Sin azúcares ocultos ni espesantes artificiales
- Más económico y nutritivo
- Frescura incomparable de ingredientes naturales
- Sin glutamato monosódico ni saborizantes artificiales

USOS TERAPÉUTICOS ESPECÍFICOS:

? ANEMIA:

- Hierro biodisponible de chícharos
- Vitamina C que potencia absorción de hierro
- Folato para formación de glóbulos rojos
- Combinación ideal para recuperación

? RECUPERACIÓN MUSCULAR:

- Proteínas completas para reparación
- Antioxidantes para reducir inflamación
- Magnesio para relajación muscular
- Potasio para función muscular óptima

? SALUD CARDÍACA:

- Fibra soluble reduce colesterol
- Potasio controla presión arterial

- Antioxidantes protegen arterias
- Magnesio para ritmo cardíaco regular

VARIACIONES NUTRITIVAS:

? VERSIÓN CON VEGETALES:

- Zanahorias para betacarotenos extra
- Apio para potasio y [fibra](/recetas.php?search=fibra "fibra") adicional
- Espinacas para hierro y folato extra

?? VERSIÓN ESPECIADA:

- Comino para digestión y hierro
- Cúrcuma para propiedades antiinflamatorias
- Jengibre para digestión y circulación

? VERSIÓN CREMOSA:

- Leche de coco para grasas saludables
- Crema vegetal para textura rica
- Mantequilla de hierbas para sabor

CONSEJOS DE PREPARACIÓN ÓPTIMA:

? REMOJO DE CHÍCHAROS:

- Remojar 8-12 horas para mejor digestibilidad
- Cambiar agua del remojo para reducir oligosacáridos
- Agregar bicarbonato al remojo para ablandar
- Enjuagar bien antes de cocinar

? TÉCNICA DE COCCIÓN:

- Olla a presión reduce tiempo y preserva nutrientes
- Fuego lento para mejor textura
- No agregar sal al inicio (endurece chicharos)
- Licuar para textura cremosa perfecta

? HIERBAS Y ESPECIAS:

- Agregar hierbas frescas al final para máximo aroma
- Tostar especias secas para liberar aceites esenciales
- Ciboulette fresco como toque final
- Perejil picado para color y nutrientes

BENEFICIOS ESTACIONALES:

?? INVIERNO:

- Calor reconfortante en días fríos
- Proteínas para mantener energía
- Vitaminas para fortalecer inmunidad
- Sensación de saciedad y bienestar

? PRIMAVERA:

- Aprovecha chícharos frescos de temporada
- Desintoxicación natural después del invierno
- Energía renovada con proteínas vegetales
- Preparación para actividades al aire libre

PROPIEDADES ANTI-ENVEJECIMIENTO:

? PIEL RADIANTE:

- Antioxidantes múltiples protegen contra radicales libres
- Vitamina C para síntesis de colágeno
- Hierro para oxigenación celular
- Proteínas para renovación celular

? CELULAR:

- Folato para síntesis de ADN
- Antioxidantes protegen telómeros
- Proteínas para reparación celular
- Minerales para enzimas antioxidantes

BENEFICIOS AMBIENTALES:

? SOSTENIBILIDAD:

- Chícharos fijan nitrógeno en el suelo
- Menor huella de carbono que proteínas animales
- Cultivo que mejora fertilidad del suelo
- Opción ecológica y responsable

Esta sopa de chícharos representa la perfecta fusión entre nutrición completa y sostenibilidad ambiental. Cada cucharada es una concentración de proteínas vegetales, vitaminas, minerales y antioxidantes que nutren el cuerpo mientras respetan el planeta.

MENSAJE FINAL:

Una sopa que demuestra que la alimentación plant-based puede ser completa, deliciosa y profundamente nutritiva. Los chícharos, humildes pero poderosos, nos recuerdan que la naturaleza provee todo lo necesario para una salud óptima. Cada porción es un abrazo verde que nutre cuerpo, mente y alma.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 20/02/2026 desde <https://comericohoy.com>