

# Sopa de coliflor

Sopas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
35 min	2	400g

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, pelada y picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 papa, picada
- 1 coliflor grande, cortada en floretes
- 1¼ tazas de caldo de pollo
- 1¼ tazas de leche de arroz
- Una pizca de nuez moscada
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de perejil picado para decorar

## PREPARACIÓN

1. Usando una cacerola profunda, caliente 2 cucharadas de aceite de oliva, agregue la cebolla picada, cocine hasta que esté suave pero no dorada, aproximadamente 5 minutos.
2. Agregue los dientes de ajo picados.
3. Coloque la coliflor y la papa picada en una cacerola, seguido del caldo de pollo, la leche de arroz y deje hervir.
4. Cubra la sopa y cocine a fuego lento durante 15 a 20 minutos o hasta que la coliflor esté

blanda.

5. Haga puré la mezcla y agregue la nuez moscada.

6. Sazone al gusto con sal y pimienta y agregue una pizca de perejil picado.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Esta sopa de coliflor es excelente para la salud del hígado, especialmente para el hígado graso, gracias a sus ingredientes clave:

**\*\*Coliflor\*\***: Rica en antioxidantes como la vitamina C y compuestos de azufre (glucosinolatos) que ayudan en la desintoxicación hepática. La coliflor también es baja en calorías y rica en fibra, lo que apoya la digestión y la eliminación de toxinas.

**\*\*Ajo\*\***: Conocido por sus propiedades hepatoprotectoras, ayuda a reducir la inflamación y el estrés oxidativo en el hígado. El ajo contiene alicina, un compuesto con fuertes propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

**\*\*Cebolla\*\***: Contiene quercetina, un flavonoide con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que protegen el hígado del daño oxidativo. También contiene compuestos de azufre que apoyan la desintoxicación.

**\*\*Aceite de oliva\*\***: Rico en grasas monoinsaturadas saludables y antioxidantes como la vitamina E. Estas grasas ayudan a reducir la inflamación y el estrés oxidativo en el hígado.

**\*\*Caldo de pollo\*\***: Proporciona proteínas de alta calidad y aminoácidos esenciales que apoyan la función hepática y la reparación celular.

**\*\*Leche de arroz\*\***: Alternativa láctea baja en grasas que proporciona hidratación sin sobrecargar el hígado con grasas saturadas.

**\*\*Papa\*\***: Proporciona carbohidratos complejos y potasio, que son importantes para mantener la energía y la función celular del hígado.

**\*\*Nuez moscada\*\***: Contiene compuestos antioxidantes que pueden apoyar la salud hepática general.

**\*\*Perejil\*\***: Rico en vitamina C y antioxidantes, contribuye a la desintoxicación y salud hepática.

Esta sopa es ideal para comidas principales (almuerzo o cena) y proporciona una combinación perfecta de nutrientes hepatoprotectores con un sabor suave y reconfortante.

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

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