

# Sopa de espinacas y naranja

Sopas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
25 min	2	300g

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de harina de arroz
- 1 cebolla, finamente picada
- 1 paquete (250 gramos) de espinacas, lavadas y ralladas
- 1½ tazas de caldo de pollo
- 2 naranjas en gajos
- ¼ de cucharadita de nuez moscada
- Sal y pimienta recién molida

## PREPARACIÓN

1. Freír la cebolla en aceite de oliva hasta que esté blanda, agregar la harina y cocinar de 1 a 2 minutos.
2. Agregue el caldo poco a poco y deje hervir.
3. Agregue las espinacas, los gajos de naranja, la nuez moscada y el condimento.
4. Vierta en la licuadora y mezcle durante 1 minuto hasta que esté suave.
5. Ajuste la sazón y sirva.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

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

**\*\*Espinacas\*\***: Ricas en antioxidantes como la vitamina C, E y betacaroteno, así como en clorofila que ayuda en la desintoxicación hepática. Las espinacas también contienen luteína y zeaxantina que protegen las células del hígado del daño oxidativo.

**\*\*Naranjas\*\***: Contienen vitamina C, un potente antioxidante que apoya la función inmunológica y actúa como antioxidante, protegiendo las células del hígado. También contienen flavonoides como la hesperidina que tienen propiedades antiinflamatorias.

**\*\*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.

**\*\*Harina de arroz\*\***: Alternativa sin gluten que proporciona carbohidratos complejos sin sobrecargar el hígado con proteínas difíciles de digerir.

**\*\*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.

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

Esta sopa es ideal para comidas principales (almuerzo o cena) y proporciona una combinación perfecta de nutrientes hepatoprotectores con un sabor fresco y cítrico que estimula el apetito.

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

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