

# Sopa de Zanahoria

Sopas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
40 min	2	600g

## INGREDIENTES

- 500 g de zanahoria
- 100 g de cebolla
- 1 hoja de laurel y sal al gusto
- 100 g de fideos de grano integral
- 4 cucharadas de aceite de oliva

## PREPARACIÓN

1. Lavar bien las zanahorias y cortarlas en rodajas delgadas para una cocción más rápida.
2. Picar la cebolla finamente y sofreír en una cacerola grande con el aceite de oliva a fuego medio.
3. Una vez sofrita la cebolla, añadir las rodajas de zanahoria y la hoja de laurel.
4. Cubrir con agua suficiente para cubrir las verduras y dejar cocer por 30 minutos a fuego medio-bajo.

5. Cuando la zanahoria esté blanda, retirar la hoja de laurel y triturar la sopa con una batidora de mano.
6. Echar sal al gusto y mezclar bien.
7. Añadir los fideos de grano integral y cocinar durante 8-10 minutos más hasta que estén tiernos.
8. Rectificar la sazón si es necesario.
9. Servir caliente en tazones individuales.
10. Decorar con un poco de aceite de oliva virgen extra por encima antes de servir.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

### BENEFICIOS PARA LA SALUD:

- Zanahorias: Ricas en betacarotenos, vitamina A, fibra y antioxidantes que mejoran la visión, fortalecen el sistema inmunológico y tienen propiedades antiinflamatorias
- Cebolla: Rica en quercetina, compuestos azufrados y vitamina C que tienen propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas y mejoran la salud cardiovascular
- Hoja de laurel: Contiene eugenol, linalool y antioxidantes que tienen propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas y mejoran la digestión
- Fideos de grano integral: Proporcionan fibra, vitaminas B y minerales que mejoran la digestión, estabilizan el azúcar en sangre y proporcionan energía sostenible
- Aceite de oliva: Proporciona ácidos grasos monoinsaturados, vitamina E y antioxidantes que protegen el corazón y combaten la inflamación

### PROPIEDADES NUTRITIVAS:

- Vitamina A para salud ocular
- Vitamina C para fortalecer defensas
- Fibra para salud digestiva
- Antioxidantes que combaten el envejecimiento
- Bajo contenido calórico
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora la absorción de nutrientes
- Fortalece el sistema inmunológico
- Rico en minerales esenciales
- Fácil digestión

## QUIÉN NO DEBERÍA CONSUMIR ESTA RECETA:

- Personas con alergia a las zanahorias
- Individuos con alergia a la cebolla
- Quienes tienen alergia al gluten (usar fideos sin gluten)
- Personas con síndrome del intestino irritable severo (la fibra puede causar molestias)
- Individuos con diverticulitis activa
- Quienes tienen problemas de coagulación (la vitamina K puede interferir)
- Personas con gastritis severa (la cebolla puede irritar)

## RECOMENDACIONES:

- Ideal para cena ligera y reconfortante
- Perfecta para días fríos
- Excelente para personas que buscan perder peso
- Recomendada para mejorar la visión
- Ideal para fortalecer el sistema inmunológico
- Perfecta para personas con problemas digestivos
- Excelente opción para niños por su sabor suave
- Consumir inmediatamente después de preparar para máximo sabor
- Se puede personalizar con otras verduras según preferencias
- Perfecta para dietas de desintoxicación

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

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