

# Sopa de zanahoria y jengibre

Sopas



| TIEMPO | PORCIONES | RENDIMIENTO |
|--------|-----------|-------------|
| 45 min | 5         | 300g        |

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cebollas medianas, picadas
- 3 cucharadas de jengibre fresco, picado o rallado
- 4 tazas de zanahorias, picadas
- 1 papa, cortada en trozos
- 6 tazas de caldo de verduras
- Sal y pimienta al gusto
- 1/4 de cucharadita de nuez moscada
- Cilantro, perejil, cáscara de limón o cebolla verde para decorar (opcional)

## PREPARACIÓN

1. Sofríe las cebollas y el jengibre en aceite de oliva durante 4 a 5 minutos o hasta que la cebolla se ablande en la olla.
2. Agrega las zanahorias, papas y caldo de verduras a la mezcla de cebolla, tapa y cocina a fuego lento durante 30 a 40 minutos hasta que las verduras estén tiernas.
3. Vierte la mezcla en la licuadora y licúa completamente.
4. Agrega sal y pimienta al gusto.

5. Agrega la nuez moscada.
6. Sirve decorado con cilantro picado, perejil, cáscara de limón o cebolla verde.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

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

**\*\*Zanahorias\*\***: Ricas en betacaroteno, un potente antioxidante que se convierte en vitamina A en el cuerpo. La vitamina A es esencial para la función hepática y ayuda a proteger las células del hígado del daño oxidativo. También contienen fibra que apoya la digestión y eliminación de toxinas.

**\*\*Jengibre\*\***: Contiene gingerol y shogaol, compuestos con fuertes propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. El jengibre ayuda a reducir la inflamación del hígado y mejora la circulación sanguínea, lo cual es beneficioso para la función hepática.

**\*\*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.

**\*\*Cebollas\*\***: Contienen quercetina, un flavonoide con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que protegen el hígado del daño oxidativo.

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

**\*\*Nuez moscada\*\***: Contiene compuestos que pueden ayudar a la digestión y tiene propiedades antiinflamatorias leves.

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

### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/06/2026 desde <https://comericohoy.com>