

# Sopa de Zanahoria y Leche de Coco

Sopas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
28 min	4	250g

## INGREDIENTES

- 1 cebolla grande
- 4 dientes de ajo
- 3 tazas de agua
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 papa mediana
- 3 zanahorias grandes
- 1 vaso de leche de coco (puede ser en lata)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

1. Picar la cebolla y el ajo finamente. Pelar y cortar la papa y las zanahorias en trozos pequeños para cocción uniforme.
2. Sofreír primero el ajo con aceite de oliva en una olla a fuego medio. Cuando esté dorado y

aromático, bajar la intensidad del fuego y añadir la cebolla, para que se cocine de a poco hasta que esté transparente.

3. Pelar, lavar y cortar en trozos pequeños las zanahorias y la papa. Reservar.

4. Cuando la cebolla se haya rehogado lo suficiente y esté transparente, añadir las zanahorias y la papa. Rehogar por 3-4 minutos.

5. Salpimentar, agregar una cucharadita de jengibre rallado y revolver bien para integrar todos los sabores.

6. Añadir la leche de coco y el agua, y dejar hervir durante 15 minutos, removiendo de vez en cuando para evitar que se pegue.

7. Cuando la zanahoria y la papa estén tiernas, apagar el fuego y licuar hasta que esté suave y cremosa. Servir caliente decorada con semillas o hierbas frescas.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Información Nutricional por porción (250g):

• Valor energético: 223 kcal • Hidratos de carbono: 20.9g • Proteínas: 3.9g • Lípidos: 15.5g • Fibra: 4.1g • Calcio: 45.1mg • Hierro: 1.3mg

? BENEFICIOS NUTRICIONALES EXTRAORDINARIOS:

ZANAHORIA - Rey de los Carotenoides:

- Beta-caroteno (pro-vitamina A) para visión nocturna perfecta
- Luteína y zeaxantina protegen retina de degeneración macular
- Fibra soluble que regula colesterol y glucosa
- Potasio para corazón saludable y presión arterial normal
- Antioxidantes que previenen envejecimiento celular
- Falcarinol - compuesto anticancerígeno único

? LECHE DE COCO - Supergrasa Tropical:

- Ácidos grasos de cadena media (MCT) para energía inmediata
- Ácido láurico antimicrobiano y antiviral natural
- Grasas saludables que mejoran absorción de vitaminas A, D, E, K
- Electrolitos naturales para hidratación celular
- Sin lactosa - ideal para intolerantes
- Cremosidad natural sin aditivos artificiales

? JENGIBRE - Medicina Ancestral:

- Gingerol antiinflamatorio potente
- Digestivo natural que calma náuseas

- Termogénico que acelera metabolismo
- Antibacteriano y antiviral
- Mejora circulación sanguínea

#### ? PROPIEDADES MEDICINALES INTEGRALES:

- Protección ocular superior - previene ceguera nocturna
- Antiinflamatorio sistémico para artritis
- Digestivo suave ideal para estómagos sensibles
- Inmunoestimulante natural
- Cardioprotector por potasio y [antioxidantes](/recetas.php?search=antioxidantes "antioxidantes")
- Anticancerígeno por carotenoides y falcarinol
- Hidratante profundo por electrolitos del coco

#### ? IDEAL PARA:

- Niños en crecimiento (desarrollo visual)
- Adultos mayores (protección macular)
- Deportistas (MCT para energía rápida)
- Personas con problemas digestivos
- Intolerantes a la lactosa
- Dietas antiinflamatorias
- Recuperación post-enfermedad

Esta sopa es un verdadero elixir de juventud que nutre desde adentro, protege la visión y fortalece todo el organismo con cada cucharada dorada.

### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 19/04/2026 desde <https://comericohoy.com>