

Sopa De Pavo Y Verduras En Curry De Coco

Sopas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	6	250g

INGREDIENTES

- • 2 latas (14 onzas) de leche de coco light
- • 2 tazas de caldo de huesos de pollo
- • 2 cucharaditas de salsa de jengibre y cúrcuma
- • 2 cucharaditas de curry rojo en polvo
- • 1 diente de ajo picado
- • 2 tazas de pavo cocido, cortado en trozos de 1 pulgada
- • 2 tazas de brócoli, picado en trozos grandes
- • 1 taza judías verdes congeladas
- • 1 pimiento rojo picado
- • ½ taza de cilantro fresco picado (opcional)

PREPARACIÓN

1. Preparación inicial:

- Corte el pavo en trozos uniformes de 1 pulgada
- Pique el brócoli en floretes pequeños y uniformes
- Descongele las judías verdes si está usando congeladas

- Pique finamente el ajo y el pimiento rojo
- Si usa cilantro, píquelo y resérvelo para decorar

2. Preparación de la base aromática:

- En una olla grande, combine la leche de coco y el caldo de huesos
- Agregue la salsa de jengibre y cúrcuma
- Incorpore el curry rojo en polvo
- Añada el ajo picado
- Mezcle bien todos los ingredientes líquidos

3. Cocción inicial del caldo:

- Lleve la mezcla a ebullición a fuego medio
- Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 5 minutos
- Revuelva ocasionalmente para integrar bien los sabores
- Pruebe y ajuste los condimentos si es necesario

4. Incorporación de proteínas y verduras:

- Agregue el pavo cocido a la sopa
- Añada el brócoli picado
- Incorpore las judías verdes
- Agregue el pimiento rojo picado
- Mezcle suavemente todos los ingredientes

5. Cocción final:

- Cocine a fuego medio-bajo durante 10-15 minutos
- Revuelva ocasionalmente con cuidado
- Verifique que las verduras estén tiernas pero crujientes
- El pavo debe estar bien caliente

6. Finalización y servido:

- Pruebe y ajuste la sazón si es necesario
- Sirva la sopa caliente en tazones individuales
- Decore con cilantro fresco picado si lo desea
- Puede acompañar con limón fresco al servir

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

****Beneficios para la Tiroides:****

- Pavo: proteína magra rica en selenio y zinc

- Cúrcuma: potente antiinflamatorio natural
- Jengibre: ayuda a la función tiroidea
- Verduras: ricas en nutrientes esenciales
- Leche de coco: grasas saludables para la absorción de nutrientes

****Consejos de Cocina:****

- Use pavo recién cocinado o sobras bien conservadas
- Las verduras congeladas son una excelente opción
- Ajuste el nivel de curry según su preferencia
- Mantenga las verduras crujientes para mejor textura
- La leche de coco light reduce las calorías sin sacrificar sabor

****Consejo de AIP/EP:****

- Para que esto sea compatible con AIP y EP, omita el curry en polvo y los pimientos morrones picados
- Puede aumentar el jengibre y la cúrcuma para mantener el sabor
- Use verduras permitidas en la dieta AIP
- Asegúrese de que el caldo sea casero
- Evite aditivos en la leche de coco

****Beneficios Nutricionales:****

- Alto contenido en proteína magra
- Bajo en carbohidratos
- Buena fuente de grasas saludables
- Rico en antioxidantes
- Abundantes vitaminas y minerales

****Cuándo Consumir:****

- Almuerzo sustancioso
- Cena ligera
- Post-entrenamiento
- Días fríos
- Recuperación

****Consideraciones para Tiroides:****

- La proteína magra apoya la función tiroidea
- Los antioxidantes combaten la inflamación
- Las verduras aportan nutrientes esenciales
- Las especias apoyan el metabolismo
- Fácil de digerir y asimilar

****Almacenamiento:****

- Refrigerar hasta 3 días
- Congelar hasta 2 meses
- Recalentar suavemente
- Agregar caldo si espesa
- Mantener en recipiente hermético

****Beneficios Adicionales:****

- Fácil de preparar
- Versátil
- Nutritiva
- Reconfortante
- Personalizable

****Sugerencias de Acompañamiento:****

- Arroz de coliflor
- Ensalada verde
- Pan sin gluten
- Aguacate
- Limón fresco

****Variaciones Saludables:****

- Usar pollo en lugar de pavo
- Agregar más verduras
- Cambiar el tipo de curry
- Incluir setas
- Añadir espinacas baby

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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