

# Sopa salada de zanahoria

Sopas



| TIEMPO | PORCIONES | RENDIMIENTO |
|--------|-----------|-------------|
| 40 min | 4         | 350g        |

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 500 gramos de zanahorias, cortadas en trozos pequeños
- 1 papa grande, en cubos
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 cucharadita de estragón
- 3 tazas de caldo de vegetales bajo en sodio
- 1/2 taza de jugo de naranja
- Sal
- Perejil fresco picado o cebollín para decorar

## PREPARACIÓN

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio.
2. Agregue las zanahorias, papa, cebolla y estragón.
3. Mezcle y cocine durante 5 minutos hasta que las verduras estén suaves, no doradas.
4. Agregue el caldo de vegetales.
5. Baje el fuego y cocine a fuego lento durante aproximadamente 30 minutos hasta que las verduras estén tiernas.

6. Deje enfriar y luego haga puré en una licuadora o procesador de alimentos.
7. Luego agregue el jugo de naranja, sal al gusto y decore.
8. Sirva caliente o frío.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Esta sopa salada de zanahoria 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.

**\*\*Aceite de oliva extra virgen\*\***: 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.

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

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

**\*\*Estragón\*\***: Hierba aromática con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que pueden apoyar la salud hepática.

**\*\*Jugo de naranja\*\***: Rico en vitamina C que apoya la función inmunológica y actúa como antioxidante, protegiendo las células del hígado.

**\*\*Caldo de vegetales\*\***: Proporciona hidratación y nutrientes esenciales, ayudando al bienestar general y la función hepática.

**\*\*VARIACIÓN\*\***: Esta sopa se puede hacer con calabaza o papa dulce (camote), agregando especias para pastel de calabaza, para el día de acción de gracias.

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 10/06/2026 desde <https://comericohoy.com>