

Guía de sopas nutritivas

La sopa es una comida rápida y caliente que ofrece muchos beneficios para la salud. Nuestra guía de sopas está repleta de recetas con verduras ricas en fibra, bajas en sodio y con mucho sabor.



Lista de alimentos



40 ingredientes

FRUTAS

- 1 Limón
- 1 Cal

DESAYUNO

- 1/2 taza Mantequilla de cacahuete natural
Mantequilla de cacahuete

SEMILLAS, FRUTOS SECOS Y ESPECIAS

- 1 1/2 cucharaditas Pimienta negra
- 1 1/2 tazas Anacardos
- 1 cucharadita Comino
- 1 cucharadita Albahaca seca
- 1 cucharada Garam Masala
- 1/2 taza Semillas de cáñamo
- 1 cucharada Sal marina
- Sal marina y pimienta negra
- 2 cucharaditas Cúrcuma

VERDURAS

- 3 tazas Espárragos
- 9 tazas Espinacas pequeñas
- 5 tazas Brócoli
- 11 Zanahoria
- 12 tallos Apio
- 1 taza Cilantro
- 10 Ajo
- 1 cucharadita Jengibre
- 4 tazas Hojas de col rizada
- 6 tazas Setas
- 1 1/2 tazas Cebolla roja
- 2 Cebolla dulce
- 1 Cebolla amarilla

HORNEADO

- 1 cucharada Azúcar de coco

CONDIMENTOS Y ACEITES

- 1 cucharadita Aceite de aguacate
- 1/4 de taza Aceite de coco
- 1 cucharada Aceite de oliva virgen extra
- 1/4 de taza Tamari
- 1 cucharada Pasta de curry rojo tailandés

FRÍO

- 1 taza Leche de almendras sin azúcar

OTROS

- 14 tazas Agua

EN CAJA Y EN LATA

- 3 tazas Tomates en cubos
- 1 taza Lentejas rojas secas
- 10 onzas Fideos Ramen sin Gluten
- 2 tazas Lentejas verdes
- 3/4 de taza Leche de coco light
- 1 taza Leche de coco ecológica
- 11 tazas Caldo de verduras ecológico



Sopa de champiñones



9 ingredientes



30 minutos



4 porciones

DIRECCIONES

1. Calienta el aceite de coco en una olla grande a fuego medio. Añade la cebolla y saltéala durante 4-5 minutos o hasta que esté transparente. Añade el apio, las zanahorias, los champiñones, la pimienta negra, el tamari y el agua. Lleva a ebullición y reduce a fuego lento. Cubre con una tapa y cocina durante 20 minutos.
2. Añade los anacardos a la batidora. Añade una taza de caldo de la sopa y bate bien hasta que quede suave para crear la crema de anacardos. A continuación, añade el resto de la sopa y hazla puré. PRECAUCIÓN: Asegúrate de dejar un lugar para que el vapor salga de la licuadora, de lo contrario la tapa se volará y eso es una mala noticia.
3. Sirve la sopa en tazones. Disfrute.

NOTAS

Hazlo verde

Añade unos puñados de espinacas o col rizada antes de licuar.

Sin frutos secos

Utiliza semillas de girasol en lugar de anacardos.

Amante de las setas enteras

Utiliza una espumadera para colar algunas de las setas antes de licuarlas, y luego agrégalas de nuevo a la sopa hecha puré.

Almacenamiento

Guarda en un recipiente hermético en la nevera hasta 5 días o congela.

Toppings

Añade escamas de pimienta roja, un chorrito de aceite de oliva y/o espinacas tiernas picadas.

INGREDIENTES

- 2 cucharadas Aceite de coco
- 1 taza Cebolla roja (en dados)
- 3 tallos Apio (en dados)
- 2 Zanahoria (en dados)
- 3 tazas Setas (cualquier tipo sirve)
- 1 cucharadita Pimienta negra
- 3 cucharadas Tamari
- 4 tazas Agua
- 1/2 taza Anacardos (remojados y escurridos)

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	213	Colesterol	0mg
Grasa	15g	Sodio	811mg
Carbohidratos	16g	Vitamina A	5235IU
Fibra	3g	Vitamina C	7mg
Azúcar	6g	Calcio	70mg
Proteína	7g	Hierro	2mg



Sopa de lentejas masala



12 ingredientes



30 minutos



4 porciones

DIRECCIONES

1. Calienta el aceite de coco en una olla grande a fuego medio. Añade las cebollas y saltéalas durante unos 4 minutos o hasta que estén transparentes. Añade el ajo picado. Saltea durante un minuto más.
2. Añade la cúrcuma, el garam masala y la sal marina. Remueve durante un minuto o hasta que las especias estén bien mezcladas. Añade el cilantro, el caldo de verduras y los tomates cortados en dados. Lleva a ebullición y luego reduce el fuego a fuego lento.
3. Añade las lentejas secas, tápalas y cuécelas de 15 a 20 minutos. Una vez cocidas las lentejas, añade la leche de coco. Remueve bien para mezclar y añade la col rizada. Vuelve a remover hasta que la col rizada se ablande. Apaga el fuego. Sirve en tazones y disfruta.

NOTAS

Guarnición

Cubre la sopa con cilantro picado, almendras laminadas y/o una gota de yogur de coco.

INGREDIENTES

- 1 1/2 cucharaditas Aceite de coco
- 1/2 taza Cebolla roja (finamente picada)
- 4 Ajo (dientes, picado)
- 1 cucharadita Cúrcuma
- 1 cucharada Garam Masala
- 1 cucharadita Sal marina
- 1 taza Cilantro (finamente picado)
- 4 tazas Caldo de verduras ecológico
- 3 tazas Tomates en cubos
- 1 taza Lentejas rojas secas
- 1 taza Leche de coco ecológica (en lata, entera)
- 4 tazas Hojas de col rizada (en rodajas finas)

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	389	Coolesterol	0mg
Grasa	14g	Sodio	1309mg
Carbohidratos	48g	Vitamina A	2657IU
Fibra	18g	Vitamina C	42mg
Azúcar	9g	Calcio	127mg
Proteína	17g	Hierro	6mg



Sopa de brócoli



10 ingredientes



30 minutos



4 porciones

DIRECCIONES

1. Echa la cebolla, la zanahoria, el apio y el brócoli picados en una olla grande. Vierte el agua y añade la albahaca seca y la sal marina. Pon a fuego alto y lleva a ebullición. Una vez hirviendo, tapa la olla y reducir a fuego lento. Deja cocer a fuego lento de 15 a 20 minutos o hasta que el brócoli esté tierno.
2. En una licuadora, crea tu crema de anacardos mezclando 1 taza de anacardos con 1 taza de agua. (Si modificas el tamaño de la ración, mantén la proporción de anacardos y agua en 1:1.) Vierte la crema de anacardos con las verduras y remueve. Ahora añade las lentejas verdes y vuelve a remover.
3. Coloca las espinacas en el fondo de la batidora. A continuación, transfiere con cuidado la sopa a la batidora y bátala hasta obtener un puré. Sirve la sopa en tazones y rocía un poco de aceite de oliva si te apetece. Que aproveche.

NOTAS

Hazlo Paleo

Omite las lentejas.

INGREDIENTES

- 1 Cebolla dulce (picada)
- 1 Zanahoria (picada)
- 3 tallos Apio (picado)
- 5 tazas Brócoli (picado, incluidos los tallos)
- 6 tazas Agua
- 1 cucharadita Albahaca seca
- 1 cucharadita Sal marina
- 1 taza Anacardos
- 2 tazas Lentejas verdes (cocidas, escurridas y enjuagadas)
- 2 tazas Espinacas pequeñas (envasadas)

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	392	Colesterol	0mg
Grasa	17g	Sodio	696mg
Carbohidratos	48g	Vitamina A	4808IU
Fibra	14g	Vitamina C	113mg
Azúcar	11g	Calcio	177mg
Proteína	19g	Hierro	7mg



Sopa de ramen de cacahuete vegana



13 ingredientes



25 minutos



3 porciones

DIRECCIONES

1. Añade el aceite de aguacate, el jengibre y el ajo a una olla a fuego medio-bajo. Saltea durante 1 ó 2 minutos. Añade la pasta de curry y remueve para combinar.
2. Añade a la olla el caldo de verduras, la leche de coco, la mantequilla de cacahuete, el tamari, el azúcar de coco y el zumo de lima. Bate para combinar. Añade los champiñones cortados y cocina a fuego lento de 5 a 10 minutos.
3. Mientras la sopa hierve a fuego lento, cuece los fideos según las instrucciones del paquete y reservalos.
4. En el último minuto, añade las espinacas y retira del fuego. Reparte los fideos en cuencos y cubre con la sopa. Añade la guarnición opcional y disfruta.

NOTAS

Sin mantequilla de cacahuete

Usa mantequilla de almendras en su lugar.

Sin frutos secos

Utiliza tahini en lugar de mantequilla de cacahuete.

Las sobras

Guárdalo en un recipiente hermético en el frigorífico durante un máximo de 3 a 5 días.

Más proteínas

Añade tofu o un huevo cocido.

Sin azúcar de coco

Endulza con miel en su lugar.

Sin pasta de curry rojo

Utiliza pasta de curry verde en su lugar.

INGREDIENTES

- 1 cucharadita Aceite de aguacate
- 1 cucharadita Jengibre (picado)
- 1 Ajo (diente, picado)
- 1 cucharada Pasta de curry rojo tailandés
- 4 tazas Caldo de verduras ecológico (bajo en sodio)
- 3/4 de taza Leche de coco light (de la lata)
- 1/2 taza Mantequilla de cacahuete natural
- 1 cucharada Tamari
- 1 cucharada Azúcar de coco
- 1 Limón (en zumo)
- 3 tazas Champiñones (en rodajas)
- 10 onzas Fideos ramen sin gluten (secos)
- 2 tazas Espinacas pequeñas

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	719	Coolesterol	0mg
Grasa	32g	Sodio	1375mg
Carbohidratos	95g	Vitamina A	3584IU
Fibra	6g	Vitamina C	13mg
Azúcar	11g	Calcio	57mg
Proteína	22g	Hierro	3mg



Sopa de apio y espárragos



10 ingredientes



25 minutos



4 porciones

DIRECCIONES

1. Calienta el aceite de coco en una olla grande a fuego medio. Añade la cebolla amarilla y el apio. Saltea durante 5 minutos o hasta que las verduras se ablanden ligeramente. Añade el ajo picado y saltea un minuto más.
2. Añade agua, sal marina y pimienta negra a la olla. Tapa y lleva a ebullición y luego reduce a fuego lento. Retira la tapa y pon los espárragos encima. Tapa y deja que se cocinen al vapor durante 5 minutos o hasta que tengan un color verde brillante.
3. Añade las semillas de cáñamo y las espinacas tiernas a la batidora. Vierte la sopa por encima y haz un puré. Sirve la sopa en tazones. Disfruta.

NOTAS

Sin semillas de cáñamo

Usa anacardos.

Añade un poco de crujido

Reserva unos cuantos tallos de espárragos, ásalos antes de servir y utilízalos como guarnición.

No hay espinacas

Utiliza col rizada, acelga o cualquier hoja verde.

Las sobras

Guarda en un recipiente hermético en la nevera hasta 4 días. Congela en un recipiente apto para el congelador hasta 3 meses.

INGREDIENTES

- 2 cucharadas Aceite de coco
- 1 Cebolla amarilla (picada)
- 6 tallos Apio (picado)
- 3 Ajo (dientes, picado)
- 4 tazas Agua
- 1 cucharadita Sal marina
- 1/2 cucharadita Pimienta negra
- 3 tazas Espárragos (con los extremos leñosos cortados)
- 1/2 taza Semillas de cáñamo
- 4 tazas Espinacas pequeñas

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	222	Colesterol	0mg
Grasa	17g	Sodio	672mg
Carbohidratos	12g	Vitamina A	3846IU
Fibra	5g	Vitamina C	20 mg.
Azúcar	5g	Calcio	131mg
Proteína	10g	Hierro	5mg



Sopa de zanahoria cremosa



11 ingredientes



50 minutos



4 porciones

DIRECCIONES

1. En una olla grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Incorporar la cebolla, el ajo, las zanahorias, el comino y la cúrcuma. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Saltear durante unos 10 minutos o hasta que las verduras empiecen a dorarse.
2. Añadir el caldo de verduras. Tapar y dejar cocer a fuego lento durante 30 minutos.
3. Después de 30 minutos, vierta la leche de almendras y revuelva bien. Pasar la sopa a una batidora para hacerla puré. PRECAUCIÓN: Tenga siempre cuidado de dejar un hueco para que salga el vapor o la tapa saltará mientras se licúa. Licuar en tandas y transferir a la olla. Probar y sazonar con más sal marina y pimienta si se desea.
4. Sirva la sopa en tazones. Decorar con espinacas picadas y rociar con un chorrito de limón. Servir con un trozo de pan ecológico o para mojar y/o una ensalada de verduras mixtas.

INGREDIENTES

- 1 cucharada Aceite de oliva virgen extra
- 8 Zanahoria (cortada en rondas de 1 pulgada)
- 1 Cebolla dulce (picada)
- 2 Ajo (dientes, picado)
- 1 cucharadita Comino
- 1 cucharadita Cúrcuma
- 3 tazas Caldo de verduras ecológico
- 1 taza Leche de almendras sin azúcar
- 1 Limón (cortado en gajos)
- 1 taza Espinacas pequeñas (picadas)
- Sal marina y pimienta negra (al gusto)

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	133	Colesterol	0mg
Grasa	5g	Sodio	629mg
Carbohidratos	22g	Vitamina A	21613IU
Fibra	5g	Vitamina C	19mg
Azúcar	11g	Calcio	192mg
Proteína	3g	Hierro	2mg