

# Estofado de Alcachofas

Sopas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
30 min	4	600g

## INGREDIENTES

- 400 g de habas
- 4 alcachofas
- 4 espárragos verdes
- 3 cebollas picadas
- 200 g de tomate
- Zumo de 3 limones
- Aceite de oliva, ajo molido y sal al gusto

## PREPARACIÓN

1. Lavar los espárragos verdes, desechar sus partes duras y trozarlos en pedazos medianos.
2. Eliminar las hojas duras y los filamentos de las alcachofas, cortarlas en cuatro partes y rociarles zumo de limón para evitar que se oxiden.
3. Pelar las habas y reservar.
4. En una cacerola grande, freír el ajo molido, las cebollas picadas y los tomates en poco aceite

de oliva a fuego medio.

5. Añadir las alcachofas cortadas, los espárragos trozados y las habas peladas a la cacerola.

6. Agregar 1/2 taza de agua y sazonar con sal al gusto.

7. Dejar cocinar a fuego medio-bajo hasta que la preparación comience a hervir.

8. Reducir el fuego y cocinar a fuego lento durante 20-25 minutos hasta que las verduras estén tiernas.

9. Rectificar la sazón si es necesario y servir caliente.

10. Acompañar con arroz integral o pan integral para una comida completa.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

### BENEFICIOS PARA LA SALUD:

- Alcachofas: Ricas en cinarina, fibra, ácido fólico y antioxidantes que mejoran la digestión, reducen el colesterol, protegen el hígado y tienen propiedades diuréticas
- Habas: Excelente fuente de proteínas vegetales, hierro, folatos y fibra que mejoran la salud cardiovascular, previenen la anemia y regulan el tránsito intestinal
- Espárragos verdes: Contienen asparagina, vitamina K, folatos y antioxidantes que mejoran la función renal, fortalecen los huesos y tienen propiedades diuréticas
- Cebollas: Ricas en quercetina, compuestos azufrados y vitamina C que tienen propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas y mejoran la circulación sanguínea
- Tomates: Contienen licopeno, vitamina C y potasio que protegen contra el cáncer, mejoran la salud cardiovascular y fortalecen el sistema inmunológico
- Limón: Rico en vitamina C, ácido cítrico y antioxidantes que mejoran la absorción de hierro, fortalecen las defensas y tienen propiedades alcalinizantes
- Aceite de oliva: Proporciona ácidos grasos monoinsaturados y vitamina E que protegen el corazón y combaten la inflamación

### PROPIEDADES NUTRITIVAS:

- Fibra soluble e insoluble para salud digestiva
- Proteínas vegetales de alta calidad
- Vitaminas A, C, K y folatos

- Minerales: hierro, potasio, magnesio
- Antioxidantes que combaten el envejecimiento
- Bajo contenido calórico
- Propiedades diuréticas y depurativas
- Mejora la función hepática
- Reduce el colesterol y triglicéridos
- Fortalece el sistema inmunológico

#### QUIÉN NO DEBERÍA CONSUMIR ESTA RECETA:

- Personas con alergia a las alcachofas o habas
- Individuos con alergia a los espárragos
- Personas con cálculos renales de oxalato (las espinacas y alcachofas contienen oxalatos)
- Quienes tienen síndrome del intestino irritable severo (la fibra puede causar molestias)
- Personas con diverticulitis activa
- Individuos con alergia a los cítricos (limón)
- Quienes tienen problemas de coagulación (la vitamina K puede interferir)
- Personas con gastritis severa (el ácido cítrico puede irritar)

#### RECOMENDACIONES:

- Ideal para almuerzo nutritivo y saciante
- Perfecta para dietas vegetarianas y veganas
- Excelente para personas que buscan perder peso
- Recomendada para mejorar la digestión
- Ideal para desintoxicar el organismo
- Perfecta para fortalecer el sistema inmunológico
- Excelente opción para personas con colesterol alto
- Consumir inmediatamente después de preparar para máximo sabor

---

### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 17/09/2025 desde <https://comericohoy.com>