

# Sopa de Coliflor y Especias

Sopas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
18 min	6	250g

## INGREDIENTES

- 6 tazas de caldo de verduras
- 1 coliflor grande, lavada y troceada
- 2 cucharadas de garam masala
- 1 cucharada de cúrcuma
- 1 tarro de leche de coco
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

1. Hervir el caldo de verduras en una olla grande. Agregar la coliflor troceada y cocinar por 8 minutos o hasta que esté tierna y blanda.
2. Agregar la cúrcuma, garam masala (o su alternativo de especias) y la leche de coco. Mezclar bien todos los ingredientes.
3. Cocinar por 2-3 minutos más para que las especias se integren completamente. Enfriar

ligeramente y licuar hasta obtener una consistencia cremosa y suave.

4. Servir caliente, decorada con trozos pequeños de coliflor fresca y hojitas verdes como perejil o cilantro.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Información Nutricional por porción (250g):

• Valor energético: 200 kcal • Hidratos de carbono: 13.2g • Proteínas: 4.9g • Lípidos: 17.2g • Fibra: 6.1g • Calcio: 55.4mg • Hierro: 2.9mg

? BENEFICIOS NUTRICIONALES EXCEPCIONALES:

COLIFLOR - Crucífera Anticancerígena:

- Sulforafano - potente compuesto anticancerígeno
- Vitamina C (más que las naranjas) para sistema inmune
- Vitamina K para coagulación y salud ósea
- Folato esencial para síntesis de ADN
- Fibra prebiótica para microbiota intestinal
- Colina para función cerebral y memoria
- Isotiocianatos que desintoxican el hígado

?? GARAM MASALA - Mezcla Medicinal Milenaria:

- Canela: regula azúcar en sangre
- Cardamomo: digestivo y antibacteriano
- Clavo: analgésico y antimicrobiano natural
- Comino: mejora digestión y absorción de hierro
- Coriandro: antiinflamatorio y desintoxicante
- Pimienta negra: aumenta biodisponibilidad de nutrientes

? CÚRCUMA - Oro Medicinal:

- Curcumina: antiinflamatorio más potente que ibuprofeno
- Neuroprotector que previene Alzheimer
- Hepatoprotector que regenera células hepáticas
- Antidepresivo natural
- Mejora digestión y metabolismo
- Potente antioxidante anti-envejecimiento

? LECHE DE COCO:

- MCT para energía cerebral inmediata
- Ácido láurico antimicrobiano
- Grasas que mejoran absorción de cúrcuma
- Sin lactosa ni caseína
- Electrolitos naturales

? PROPIEDADES MEDICINALES INTEGRALES:

- Anticancerígeno potente (especialmente colon y mama)

- Antiinflamatorio sistémico para artritis
- Desintoxicante hepático profundo
- Neuroprotector para memoria y concentración
- Digestivo que calma intestino irritable
- Inmunoestimulante natural
- Regulador de glucosa para diabéticos
- Antidepresivo suave y natural

? IDEAL PARA:

- Personas con inflamación crónica
- Diabéticos (bajo índice glucémico)
- Pacientes en quimioterapia (protección)
- Personas con problemas digestivos
- Deportistas (recuperación antiinflamatoria)
- Adultos mayores (neuroprotección)
- Dietas detox y depurativas
- Vegetarianos/veganos ([proteína](/recetas.php?search=proteina "proteína") vegetal)

Esta sopa es una verdadera medicina culinaria que combina el poder anticancerígeno de la coliflor con la farmacia natural de las especias orientales.

---

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 12/05/2026 desde <https://comericohoy.com>