

Sopa de brócoli y tomate

Sopas



| TIEMPO | PORCIONES | RENDIMIENTO |
|--------|-----------|-------------|
| 30 min | 2 | 350g |

INGREDIENTES

- 1 cabeza grande de brócoli, recortada y cortada en floretes
- 1 cebolla, pelada y picada
- 1 diente de ajo, pelado y picado
- 1½ tazas de tomates, cortados en cubitos
- 1 taza de caldo de verduras
- 1 cucharada de aceite de coco o puedes elegir el aceite de tu preferencia
- 3 piezas de tocino cocido

PREPARACIÓN

1. Caliente el aceite en una cacerola grande.
2. Agregue la cebolla con el ajo y saltee suavemente durante 3 minutos.
3. Agregue el brócoli y cocine por 2 minutos más.
4. Agregue los tomates y el caldo, hierva, cubra y cocine por 15 minutos hasta que el brócoli esté tierno.
5. Licúe con una batidora de mano o un procesador de alimentos.
6. Sazone al gusto.
7. Fría el tocino en una sartén hasta que esté crujiente y agréguelo a la sopa antes de servir.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Esta sopa de brócoli y tomate es excelente para la salud del hígado, especialmente para el hígado graso, gracias a sus ingredientes clave:

****Brócoli****: Rico en fibra y antioxidantes como el sulforafano, que apoyan la desintoxicación y la salud hepática. El sulforafano es un compuesto que activa enzimas desintoxicantes en el hígado y ayuda a eliminar toxinas.

****Tomates****: Contienen licopeno, un potente antioxidante que puede ayudar a reducir el estrés oxidativo en el hígado. El licopeno también tiene propiedades antiinflamatorias que protegen las células hepáticas.

****Ajo****: Conocido por sus propiedades hepatoprotectoras, ayuda a reducir la inflamación y el estrés oxidativo en el hígado. El ajo contiene alicina, un compuesto con fuertes propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

****Cebolla****: Contiene quercetina, un flavonoide con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que protegen el hígado del daño oxidativo. También contiene compuestos de azufre que apoyan la desintoxicación.

****Caldo de verduras****: Proporciona una base nutritiva y ligera, importante para la salud hepática. Ofrece hidratación y nutrientes esenciales sin sobrecargar el hígado.

****Aceite de coco****: Contiene ácidos grasos de cadena media que son fácilmente metabolizados por el hígado y pueden ayudar a reducir la acumulación de grasa hepática.

****Tocino (en moderación)****: Proporciona proteínas y sabor, pero debe consumirse con moderación debido a su contenido en grasas saturadas.

Esta sopa es ideal para comidas principales (almuerzo o cena) y proporciona una combinación perfecta de nutrientes hepatoprotectores con un sabor rico y satisfactorio.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 11/02/2026 desde <https://comericohoy.com>