

Sopa de camarones, vieiras y carne de cangrejo

Sopas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
40 min	6	250g

INGREDIENTES

- 2 tazas de agua
- 1 cucharadita de sal (opcional)
- 125 g de camarones
- 125 g de vieiras
- 1 lata de carne de cangrejo (120 gramos)
- 2½ tazas de jugo de tomate
- 1 cebolla mediana, finamente picada
- 3 papas medianas, peladas y cortadas en cubos de 1 pulgada
- 2 tallos grandes de apio, en cubitos
- 2 zanahorias grandes, en cubitos
- 1 cucharada de perejil fresco, picado
- Pimienta recién molida al gusto
- Una pizca de pimienta de cayena
- 1 a 2 cucharadas de harina de arroz (o harina de arrurruz) para espesar

PREPARACIÓN

1. En una cacerola grande, hierva 2 tazas de agua y una cucharadita de sal.
2. Agregue los camarones y las vieiras, cocine por 5 minutos.

3. Retire los camarones y las vieiras, guardando el agua.
4. Reserve los camarones y las vieiras para que se enfríen ligeramente.
5. Agregue el jugo de tomate, cebollas, papas, apio, zanahorias, perejil, sal y pimienta y cayena al agua en la cacerola.
6. Cubra y cocine a fuego lento por 5 minutos.
7. Agregue los camarones, las vieiras y la carne de cangrejo y cocine a fuego lento por 2 a 3 minutos.
8. Revuelva la harina de arroz o harina de arrurruz en una pequeña cantidad de jugo de tomate frío hasta que esté bien mezclado, luego agregue la mezcla a la sopa para espesar.
9. Cocine, revolviendo a fuego medio por 5 minutos, no deje que hierva; luego sirva.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Esta sopa de camarones, vieiras y carne de cangrejo es excelente para la salud del hígado, especialmente para el hígado graso, gracias a sus ingredientes clave:

****Camarones, Vieiras y Cangrejo****: Proporcionan proteínas magras y minerales esenciales como el selenio, que apoyan la función hepática y la reparación celular. Estos mariscos son ricos en omega-3 que ayudan a reducir la inflamación en el hígado.

****Jugo de tomate****: Rico en licopeno, un potente antioxidante que ayuda a reducir la inflamación y el estrés oxidativo en el hígado. El licopeno también tiene propiedades antiinflamatorias que protegen las células hepáticas.

****Cebolla, Apio, Zanahorias, Perejil****: Estas verduras están repletas de antioxidantes, vitaminas (C, A, K) y fibra. Apoyan las vías de desintoxicación hepática, reducen la inflamación y ayudan en la digestión. El apio también tiene propiedades diuréticas naturales.

****Papas****: Ofrecen carbohidratos complejos para energía sostenida y son una fuente de potasio y vitamina C, importantes para la función celular del hígado.

****Pimienta de cayena****: Contiene capsaicina, que puede tener efectos antiinflamatorios y apoyar el metabolismo, ayudando en la función hepática.

****Harina de arroz****: Alternativa sin gluten que proporciona carbohidratos complejos sin sobrecargar el hígado con proteínas difíciles de digerir.

****En general****: La sopa es rica en verduras, proporcionando nutrientes esenciales y fibra cruciales para la salud hepática. La proteína magra de los mariscos apoya la reparación hepática sin agregar grasas excesivas.

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

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/05/2026 desde <https://comericohoy.com>