

Sopa de camote, jengibre y tomate

Sopas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
70 min	4	350g

INGREDIENTES

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cebollas medianas, finamente rebanadas
- 2 papas grandes, peladas y cortadas en cubitos
- 1 cucharada de raíz de jengibre, pelada y picada
- 2 latas (500 gramos) de tomates picados
- 2 tazas de caldo de pollo o vegetales bajo en sal
- Sal y pimienta negra recién molida

PREPARACIÓN

1. Caliente el aceite en una sartén amplia; agregue las cebollas, la papa y la raíz de jengibre.
2. Cubra la sartén y cocine a fuego lento durante 15 a 20 minutos o hasta que las verduras estén bastante blandas.
3. Agregue los tomates y el caldo.
4. Lleve a ebullición y cocine a fuego lento durante 30 a 40 minutos.
5. Luego haga puré en un procesador de alimentos.
6. Sazone al gusto con sal y pimienta.
7. Sirva caliente o frío.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

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

****Camote (Batata)**:** Rico en fibra, vitaminas (A, C) y antioxidantes que apoyan la desintoxicación hepática y protegen las células del hígado. El camote contiene betacaroteno que se convierte en vitamina A, esencial para la función hepática.

****Jengibre**:** Conocido por sus potentes propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, beneficioso para reducir la inflamación hepática y el estrés oxidativo. El jengibre contiene gingerol y shogaol que tienen efectos hepatoprotectores.

****Tomate**:** Contiene licopeno, un poderoso antioxidante, y vitaminas que ayudan a proteger las células del hígado del daño. Los tomates también son ricos en vitamina C que apoya la función inmunológica.

****Cebolla**:** Contiene compuestos de azufre y flavonoides con efectos antioxidantes y antiinflamatorios, apoyando la salud hepática general. La quercetina en las cebollas es especialmente beneficiosa para el hígado.

****Aceite de oliva**:** Rico en grasas monoinsaturadas saludables y antioxidantes que ayudan a reducir la inflamación y el estrés oxidativo en el hígado.

****Caldo de pollo/vegetales**:** Proporciona hidratación y nutrientes esenciales, ayudando al bienestar general y la función hepática.

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

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 15/05/2026 desde <https://comericohoy.com>