

Sopa de Champiñones

Sopas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
35 min	6	250g

INGREDIENTES

- 8 tazas de champiñones de París (portobello) u ostra
- 1 taza de callampas (setas) deshidratadas
- 1 cebolla pequeña
- 6 tazas de caldo de verduras
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de perejil picado
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Limpiar los champiñones frescos con un paño húmedo y cortarlos en cuartos. Reservar.
2. Hidratar las callampas secas en agua hirviendo durante 15-20 minutos hasta que estén completamente rehidratadas. Escurrir y reservar el líquido.
3. Aparte, picar la cebolla bien fina y sofreírla con el aceite de oliva en una olla grande hasta

que esté transparente y aromática.

4. Cuando empiece a blanquear, añadir los champiñones frescos. Cocinar removiendo ocasionalmente hasta que estén bien salteados y hayan liberado sus jugos.

5. Cuando estén bien salteados, agregar el caldo de verduras y las callampas rehidratadas junto con su líquido de hidratación. Salpimentar y dejar cocinar a fuego medio por 25 minutos.

6. Retirar del fuego y licuar parcialmente para obtener una textura cremosa pero con trozos de champiñones.

7. Servir caliente decorando con algunos champiñones secos y el perejil encima.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Información Nutricional por porción (250g):

• Valor energético: 92.6 kcal • Hidratos de carbono: 15.4g • Proteínas: 5.4g • Lípidos: 2.8g • Fibra: 3.1g • Calcio: 12.5mg • Hierro: 1mg

? BENEFICIOS NUTRICIONALES:

CHAMPIÑONES - Superalimento Funcional:

- Proteínas vegetales completas con todos los aminoácidos esenciales
- Selenio antioxidante que protege contra el cáncer
- Potasio para regular la presión arterial
- Vitaminas del complejo B para energía y sistema nervioso
- Ergosterol (precursor de vitamina D) para huesos fuertes
- Beta-glucanos que fortalecen el sistema inmunológico
- Bajo en calorías, alto en saciedad

CALLAMPAS DESHIDRATADAS:

- Concentración 10x superior de nutrientes vs frescas
- Umami natural que realza sabores sin sodio
- Fibra prebiótica para microbiota intestinal
- Antioxidantes concentrados anti-envejecimiento

? PROPIEDADES MEDICINALES:

- Inmunomodulador natural - fortalece defensas
- Antiinflamatorio para artritis y dolores articulares
- Hepatoprotector - desintoxica el hígado
- Cardioprotector - reduce colesterol malo
- Neuroprotector - mejora memoria y concentración
- Anticancerígeno - previene tumores
- Prebiótico - mejora flora intestinal

? IDEAL PARA:

- Personas con sistema inmune debilitado
- Deportistas que buscan [proteína](/recetas.php?search=proteina "proteína") vegetal
- Diabéticos (bajo índice glucémico)
- Hipertensos (rico en potasio, bajo sodio)
- Vegetarianos/veganos (proteína completa)
- Personas en dietas de pérdida de peso
- Adultos mayores (fácil digestión)

Esta sopa es un verdadero elixir de salud que combina sabor gourmet con beneficios terapéuticos excepcionales.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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