

Sopa de Espinacas

Sopas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
25 min	4	250g

INGREDIENTES

- 1 paquete de espinacas
- 1 taza de zapallito italiano (zucchini) picado
- 2 tazas de caldo de verduras
- 1 cucharada de castañas de cajú
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de orégano
- 1 ramita de perejil
- 1 cebollín
- 1 diente de ajo
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Lavar y picar el ajo y el cebollín, colocarlos en una olla con aceite de oliva y sofreír hasta que estén dorados y aromáticos.

2. Incorporar los zapallitos picados, removiendo de tanto en tanto. Cocinar a fuego medio durante 5-7 minutos hasta que estén tiernos.
3. Una vez que estén tiernos, añadir las espinacas lavadas, el caldo de verduras, orégano, perejil, sal y pimienta. Cocinar durante 8-10 minutos hasta que las espinacas estén completamente cocidas.
4. Cuando todo esté cocido, retirar del fuego y dejar enfriar ligeramente. Licuar junto con las castañas de cajú hasta obtener una textura cremosa y homogénea.
5. Servir caliente, decorando con algunas hojas de perejil fresco y croutones al gusto.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Información Nutricional por porción (250g):

• Valor energético: 96.5 kcal • Hidratos de carbono: 7.0g • Proteínas: 4.2g • Lípidos: 6.7g • Fibra: 2.7g • Calcio: 102mg • Hierro: 3mg

? BENEFICIOS: Sopa rica en hierro para prevenir anemia, fortalece sistema inmunológico, mejora digestión, antiinflamatoria natural, hidratación profunda. Ideal para deportistas y embarazadas.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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