

Sopa de espárragos y apio

Sopas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
30 min	4	350g

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 puerro pequeño, en rodajas finas
- 2 tallos de apio, picados
- 2 dientes de ajo medianos, picados
- 1 papa blanca pequeña, picada pequeña
- De 4 a 5 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 500 gramos de espárragos, picados
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1/8 cucharadita de nuez moscada molida
- 1/4 taza de hojas de albahaca fresca
- Cebollín (opcional)

PREPARACIÓN

1. Derrita el aceite de coco y el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio y cocine el puerro y el apio hasta que estén tiernos, de 2 a 3 minutos.
2. Agregue el ajo y cocine por 1 minuto.
3. Agregue las papas y 3 tazas de caldo, hierva, reduzca el fuego a medio, cubra y cocine por

- 10 minutos o hasta que las papas estén tiernas.
4. Agregue los espárragos y cocine de 3 a 4 minutos más, o hasta que estén tiernos.
 5. Agregue la pimienta y la nuez moscada.
 6. Transfiera la sopa al procesador de alimentos, agregue la albahaca y haga puré (en lotes si es necesario) y agregue las 1 o 2 tazas restantes de caldo según sea necesario para ajustar la consistencia.
 7. Sazone al gusto con sal y pimienta.
 8. Sirva caliente, espolvoree con cebollino si lo desea.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

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

****Espárragos**:** Ricos en antioxidantes como el glutatión y fibra, que apoyan la desintoxicación hepática y la digestión. Los espárragos contienen compuestos que ayudan a eliminar toxinas del hígado.

****Apio**:** Contiene antioxidantes y compuestos antiinflamatorios, y actúa como diurético natural, ayudando a eliminar toxinas del cuerpo. El apio también es rico en vitamina K y potasio.

****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.

****Albahaca**:** Antioxidante y antiinflamatoria, contribuye a la salud hepática general. La albahaca contiene eugenol y otros compuestos beneficiosos.

****Caldo de verduras bajo en sodio**:** Base nutritiva sin exceso de sodio, importante para la salud hepática. Proporciona hidratación y nutrientes esenciales.

****Aceite de coco y oliva**:** Grasas saludables que ayudan a reducir la inflamación y el estrés oxidativo en el hígado.

****Puerro**:** Contiene compuestos de azufre que ayudan en la desintoxicación hepática, similar a la cebolla y el ajo.

****Papa (en moderación)**:** Fuente de energía y potasio, pero los principales beneficios provienen de las verduras verdes.

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

