

Sopa de repollo

Sopas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
45 min	6	400g

INGREDIENTES

- 1 cebolla grande
- 3 dientes de ajo, picados
- 500 gramos de carne molida magra
- 250 gramos de carne molida de cerdo magra
- 3/4 taza de arroz de grano largo crudo
- 1 col de cabeza mediana
- 1 lata (28oz/800g) de tomates cortados en cubitos
- 2 cucharadas de puré de tomate
- 4 tazas de caldo de res
- 1 1/2 tazas de V8 (u otro jugo de vegetales)
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharada de salsa inglesa sin gluten
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. En una olla grande, dore la cebolla, el ajo, la carne de cerdo y de res. Escorra cualquier

grasa.

2. Agregue el repollo picado y deje cocinar hasta que se ablande un poco, unos 3 minutos.
3. Agregue todos los ingredientes restantes, hierva y reduzca el fuego a medio-bajo.
4. Cubra y cocine a fuego lento hasta que el arroz esté completamente cocido alrededor de 25 a 30 minutos.
5. Retire la hoja de laurel y sirva.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

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

****Repollo (Col)**:** Rico en fibra, vitaminas (C, K) y antioxidantes. Apoya la desintoxicación hepática y la salud digestiva general. El repollo contiene glucosinolatos que ayudan en la desintoxicación del hígado.

****Tomates**:** Contienen licopeno, un poderoso antioxidante que puede ayudar a reducir el estrés oxidativo en el hígado. Los tomates también son ricos en vitamina C que apoya la función inmunológica.

****Ajo y Cebolla**:** Contienen compuestos de azufre que ayudan en la desintoxicación hepática. La quercetina en las cebollas tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

****Carnes magras**:** Proporcionan proteínas esenciales para la reparación y función hepática sin agregar grasas saturadas excesivas. Las proteínas son fundamentales para la síntesis de enzimas hepáticas.

****V8/Jugo de vegetales**:** Proporciona una variedad de vitaminas, minerales y antioxidantes de diferentes vegetales, apoyando la salud hepática general y la desintoxicación.

****Tomillo y Pimentón**:** Especies con potencial antioxidante y antiinflamatorio que pueden apoyar la salud hepática.

****Arroz integral**:** Proporciona carbohidratos complejos y fibra que son importantes para la función hepática y la digestión.

Esta sopa es ideal para comidas principales (almuerzo o cena) y proporciona una combinación nutritiva de proteínas, vegetales y granos que apoyan la salud hepática.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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