

# Sopa Fría de Aguacate

Sopas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	6	250g

## INGREDIENTES

- 2 aguacates grandes
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Jugo de 1 limón
- 3 tazas de caldo de verduras o agua
- 1 vaso de crema vegetal
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

1. Picar finamente la cebolla y el ajo. Sofreír en una sartén con aceite de oliva a fuego medio hasta que estén tiernos y dorados.

2. Cuando estén listos y aromáticos, añadir el caldo de verduras y dejar hervir por 2-3 minutos para integrar sabores.

3. Mientras tanto, pelar los aguacates maduros, retirar el hueso y picarlos en trozos grandes. Rociar inmediatamente con jugo de limón para evitar oxidación.

4. Apagar el fuego del sofrito y dejar enfriar a temperatura ambiente. Incorporar la crema vegetal y mezclar bien.

5. En una licuadora, agregar los aguacates picados, la mezcla de cebolla y caldo, y el resto del jugo de limón. Licuar hasta obtener una consistencia completamente suave y cremosa.

6. Salpimentar al gusto. Refrigerar por al menos 2 horas antes de servir. Servir bien fría decorada con rodajas finas de [aguacate](/recetas.php?search=aguacate "aguacate") y hierbas frescas.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Información Nutricional por porción (250g):

• Valor energético: 183 kcal • Hidratos de carbono: 12.9g • Proteínas: 2.1g • Lípidos: 15.4g • Fibra: 4.9g • Calcio: 21.2mg • Hierro: 0.4mg

? BENEFICIOS NUTRICIONALES EXTRAORDINARIOS:

AGUACATE - Superfruta Cremosa:

- Grasas monoinsaturadas cardiosaludables (ácido oleico)
- Omega-3 y Omega-6 en proporción perfecta
- Potasio (más que el plátano) para corazón y músculos
- Folato esencial para embarazadas y síntesis de ADN
- Vitamina K para coagulación y salud ósea
- Vitamina E antioxidante para piel joven
- Luteína y zeaxantina para protección ocular
- Fibra soluble para colesterol y digestión

GRASAS BENEFICIOSAS:

- Aumenta absorción de carotenoides hasta 15 veces
- Reduce inflamación sistémica
- Mejora perfil lipídico sanguíneo
- Protege contra síndrome metabólico
- Sacia naturalmente sin picos de insulina
- Nutre sistema nervioso y cerebro

? PROPIEDADES MEDICINALES INTEGRALES:

- Cardioprotector - reduce riesgo cardiovascular 22%
- Antiinflamatorio natural para artritis
- Regulador de colesterol - aumenta HDL bueno
- Protector ocular contra degeneración macular

- Hidratante profundo para piel desde adentro
- Saciante natural para control de peso
- Alcalinizante del organismo
- Neuroprotector para función cerebral

#### ? IDEAL PARA:

- Personas con colesterol alto
- Deportistas (grasas para energía sostenida)
- Embarazadas (folato + grasas esenciales)
- Niños en crecimiento (grasas para desarrollo cerebral)
- Adultos mayores (protección cardiovascular)
- Dietas antiinflamatorias
- Personas con piel seca o problemas dermatológicos
- Vegetarianos/veganos (grasas esenciales)
- Días calurosos (hidratación + electrolitos)

#### BENEFICIOS ÚNICOS DE SOPA FRÍA:

- Hidratación profunda en clima cálido
- Digestión más fácil al estar licuada
- Absorción rápida de nutrientes
- Efecto refrescante y energizante
- Conserva enzimas vivas del <a href="/recetas.php?search=aguacate" title="aguacate">aguacate</a> crudo
- Ideal para detox suave

#### COMPARACIÓN NUTRICIONAL:

- Más potasio que el plátano
- Más grasas buenas que el aceite de oliva
- Más folato que las espinacas
- Más <a href="/recetas.php?search=fibra" title="fibra">fibra</a> que la manzana
- Más luteína que el brócoli

Esta sopa fría es un verdadero elixir de juventud que nutre, hidrata y protege el organismo mientras deleita el paladar con su textura sedosa y sabor fresco.

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

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