

Frijoles blancos, ajo y acelgas Sopa

Sopas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	6	250g

INGREDIENTES

- • ¼ de taza de aceite de oliva extra virgen
- • 2 zanahorias grandes, peladas y cortadas en cubitos
- • 3 tallos de apio picados
- • ½ cebolla blanca o amarilla, cortada en cubitos
- • 3 dientes de ajo picados
- • 1½ cucharaditas de condimento italiano
- • 2 latas (15 onzas) de frijoles blancos, escurridos y enjuagados
- • 4 tazas caldo de verduras orgánico bajo en sodio
- • 4 tazas de acelgas, limpias y picadas

PREPARACIÓN

1. En una olla sopera grande o en una olla, caliente el aceite a fuego medio.
2. Agrega las zanahorias, el apio, la cebolla y el ajo. Saltee durante unos 5 minutos.
3. Agregue el condimento italiano y revuelva para cubrir.

4. Agrega los frijoles, el caldo y las acelgas. Cocine a fuego lento durante 20 minutos o hasta que las verduras y los frijoles estén suaves. Retirar del fuego y servir caliente.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

****Beneficios Nutricionales:****

- Acelgas: ricas en fibra, potasio y betacaroteno
- Zanahorias: alto contenido de betacaroteno
- Frijoles: excelente fuente de fibra y folato
- Ajo: propiedades antiinflamatorias
- Vegetales: vitaminas y minerales esenciales

****Beneficios para la Salud:****

- Apoyo a la salud cardiovascular
- Mejora la función intestinal
- Rico en antioxidantes
- Bajo en sodio
- Alto contenido en fibra

****Consejos de Cocina:****

- Lave bien las acelgas antes de usar
- Corte los vegetales en tamaños uniformes
- Use frijoles bien enjuagados
- Ajuste el condimento al gusto
- Sirva caliente para mejor sabor

****Consejo AIP/Paleo:****

- Sustituya los frijoles blancos por 1 cabeza de coliflor picada para que este plato sea apto para AIP y Paleo
- Esto reducirá el contenido de proteínas de la sopa
- Mantendrá un perfil nutritivo similar
- Ajuste el tiempo de cocción según sea necesario

****Consejo de variación:****

- Agregue 4 tazas de col rizada picada o una caja de espinacas congeladas en lugar de acelgas
- Experimente con diferentes hierbas frescas
- Añada más vegetales de raíz
- Use diferentes tipos de frijoles blancos
- Incorpore tomates si lo desea

****Cuándo Consumir:****

- Almuerzo nutritivo
- Cena ligera
- Días fríos
- Como plato principal
- Merienda sustanciosa

****Beneficios Adicionales:****

- Fácil de preparar
- Económica
- Versátil
- Reconfortante
- Nutritiva

****Almacenamiento:****

- Refrigerar hasta 4 días
- Congelar hasta 3 meses
- Recalentar suavemente
- Agregar caldo si espesa
- Mantener en recipiente hermético

****Sugerencias de Acompañamiento:****

- Ensalada verde fresca
- Pan integral sin gluten
- Arroz integral
- Quinoa cocida
- Aguacate en rodajas

****Consideraciones Nutricionales:****

- Excelente fuente de fibra
- Proteína vegetal
- Bajo contenido de grasas
- Rico en potasio
- Buena fuente de hierro

****Beneficios para el Sistema Digestivo:****

- Alta en fibra soluble e insoluble
- Promueve la salud intestinal
- Ayuda a la digestión
- Alimenta la microbiota
- Mantiene la saciedad

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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