



SOPA DE ZANAHORIA Y CALABACÍN

Una sopa ligera pero nutritiva, perfecta para una comida que no sobrecargue el sistema digestivo. La zanahoria aporta antioxidantes y vitamina A, mientras que el calabacín y el jengibre ayudan a mantener una digestión suave.

🕒 10 minutos

🕒 25 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 3 Piezas medianas de zanahoria [183 g]
- 1 Pieza mediana de calabacín [zucchini] [196 g]
- 1 Cucharadita de jengibre crudo [2 g]
- 1 Cucharadita de aceite de oliva [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar los ingredientes: Pela las zanahorias y el calabacín. Corta ambos en rodajas delgadas para que se cocinen más rápido. Pela el trozo de jengibre y córtalo en láminas finas.
- 2º Cocinar las verduras: En una cacerola grande, agrega las zanahorias y el calabacín junto con el jengibre. Añade suficiente agua para cubrir las verduras por completo.
- 3º Hervir y cocer: Lleva la mezcla a ebullición a fuego alto. Una vez que hierva, reduce el fuego a medio-bajo y deja cocinar durante 15-20 minutos, o hasta que las zanahorias estén blandas al pincharlas con un tenedor.
- 4º Licuar la sopa: Retira la cacerola del fuego y deja enfriar un poco. Luego, vierte el contenido en una licuadora o usa una licuadora de mano para procesar la sopa hasta que tenga una textura suave y homogénea.
- 5º Añadir el aceite: Agrega 1 cucharada de aceite de oliva a la sopa para darle una textura más cremosa y añadir grasas saludables. Revuelve bien.
- 6º Sazonar y servir: Añade sal al gusto. Sirve caliente y si deseas puedes decorarla con unas hojas de perejil fresco.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [386 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 39 kcal | 150 kcal | 7 % |
| GRASA | 1 g | 6 g | 9 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 4 % |
| COLESTEROL | 0 mg | 0 mg | 0 % |
| SODIO | 37 mg | 142 mg | 6 % |
| H. CARBONO | 6 g | 24 g | 8 % |
| AZÚCARES | 4 g | 14 g | — |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 7 g | 28 % |
| PROTEÍNA | 1 g | 4 g | — |