



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	—