

LA SOPA MÁS DETOX Y SANA

La naturaleza se renueva en primavera, y tú con ella si favoreces la depuración de tóxicos de tu organismo. Esta sopa te ayudará.

La primavera lo mueve todo, exterior e interiormente. Las enzimas y las hormonas están más activas y, con un poco de atención, actividad y los alimentos adecuados, podemos eliminar las toxinas almacenadas durante el invierno.

Cuida el hígado. Es el órgano encargado de hacer fluir la energía en el organismo, trabaja para evitar el estancamiento, que en muchas ocasiones puede convertirse en un caldo de cultivo nocivo de bacterias y gérmenes. Una de sus funciones, junto a la vesícula biliar, es almacenar y desintoxicar la sangre, y cuando estos órganos están en equilibrio, la actividad física y emocional están en buena sintonía.

Un tiempo de suavidad. El cuerpo y el abrigo se aligeran y se necesitan comidas suaves, cocinadas al vapor, salteados o sopas delicadas y muchos alimentos frescos de la estación: alcachofas, espárragos, rúcula, guisantes, col, germinados, zanahorias, lima-limón, fermentados... Alimentos todos para fluir hacia una salud óptima. *✍*

MARISA AGUIRRE,
autora de SuperSopas (Ed. Urano)

Pimentón de la Vera

Se seca con leña de encina, que le da un sabor y propiedades únicas. El picante estimula la circulación. Además es antioxidante y aporta vitamina C, minerales y carotenos.



Albahaca

Es rica en antioxidantes con propiedades antibacterianas. Se la considera una hierba que combate el envejecimiento y con grandes cualidades antiinflamatorias y equilibrantes.



Coliflor

Tiene la capacidad de neutralizar toxinas y activa las enzimas del hígado, ya que contiene azufre, un mineral muy importante para esta y otras funciones fisiológicas. Es rica en vitamina C y manganeso.

Alcachofas

Curativas y tónicas para el hígado, ayudan a la digestión en general. Sus fitonutrientes cinarina y silimarina reducen las toxinas y facilitan su eliminación.

SOPA DE CORAZONES DE ALCACHOFAS Y PIMENTÓN DE LA VERA

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES:

- 7 alcachofas medianas o grandes
- 1 cebolla morada o dulce
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de coliflor
- 150 ml de leche de almendras
- 3 tazas de caldo vegetal
- 1 limón
- 1 puñado de perejil
- 5 hojas de albahaca
- flores comestibles pequeñas
- 1 cucharadita de pimentón de la Vera
- aceite de oliva virgen
- pimienta (opcional)
- sal del Himalaya

- Limpia las alcachofas, quita las hojas exteriores y córtalas para obtener el corazón. Frota estos con limón y reservalos.
- En una cacerola con un par de cucharadas de aceite, rehoga la cebolla y el ajo, pelados y cortados en cubitos, durante unos 5 minutos. Añade una pizca de sal y el pimentón.
- Incorpora la coliflor deshecha con las manos, remueve un par de minutos e incorpora las alcachofas troceadas. Mezcla bien y rehoga 5 minutos más.
- Agrega un par de tazas de caldo vegetal y cocina durante 20 minutos, llevando la preparación casi a ebullición y luego bajando el fuego. Añade la leche de almendras, cocina unos 5 minutos más y observa si necesita más líquido. Rectifica de sal y pimentón si hace falta.
- Tritura poco a poco con el minipimer o con licuadora.
- Sírvela con perejil y albahaca picados, algunas flores pequeñas y media rodaja de limón.