

SOPAS DIGESTIVAS

para saciar el apetito

Con ingredientes ligeros, muchas verduras y especias que le dan un toque especial, las sopas y cremas vegetales de toda la vida pasan a la categoría detox. Son platos con pocas calorías, ricas en beneficios para tu salud y un excelente recurso para recobrar la normalidad a tu dieta tras las largas sobremesas navideñas. Estas son algunas propuestas fáciles y apetecibles.

Las sopas engloban mucho más que su propia palabra de solo cuatro letras. El aroma a caldo casero en las celebraciones navideñas puede dar paso a unas sopas frescas y ligeras, también nutritivas, que den un respiro a la trabajosa digestión de todos los encuentros familiares. Después de menús tan copiosos agradeceremos cenas frugales en forma de sopa, una opción de elaboración sencilla y nutritiva. Fáciles de preparar, en mucho menos de una hora estarán listas, son precisos pocos

utensilios y la inspiración del momento porque son un claro ejemplo de la cocina del aprovechamiento. Con una sopa puedes dar vida a una arroz o a los tallos u hojas de algunas hortalizas como las hojas de remolacha, col, brócoli o zanahorias. “Una sopa puede ser un alimento completo cuando no dispones de tiempo para cocinar, un manjar que caliente tu cuerpo con la llegada del frío, que nutra tu organismo, le ayude a combatir la inflamación y favorezca la eliminación de toxinas”, explica Josefina Llargués, nutricionis-

ta y autora de *Sopas Detox*. “Tomar una taza de sopa o caldo antes de comer y a una temperatura más bien caliente provoca sensación de saciedad”, comenta Marisa Aguirre, en *Supersopas* (Urano). Las sopas vegetales de siempre ahora tienen una nueva etiqueta, las *detox*, formadas por ingredientes ligeros y muchas verduras. “Los caldos, las cremas y las sopas de baja densidad calórica y elaborados con alimentos de verdad gozan de innumerables beneficios para la salud”, añade Llargués. Los alimentos estrella para esta labor son las verduras, las frutas, las hierbas aromáticas, las especias, las semillas y los germinados, que tienen cualidades para promover y optimizar la experiencia depurativa. “Alimentos como el ajo, la cúrcuma o el jengibre, entre otros, son poderosos antivirales y antibacterianos. Es importante recordar que tenemos una farmacia en la cocina”, concluye Aguirre. 🍷

FUENTE DE RIQUEZA EN PEQUEÑAS DOSIS

- 1. SIN ADITIVOS.** En comparación con las sopas comerciales, el sabor, la calidad y los beneficios de las de elaboración casera son extraordinarios. No contienen aditivos artificiales, así que practica el kilómetro cero en todo su esplendor: hazte con verduras y hortalizas de proximidad y temporada.
- 2. SON SACIANTES.** Al ser en su mayoría platos de cuchara, son más saciantes y la ansiedad por masticar, desaparece. Además, la monotonía es cierto que no tiene cabida en una sopa *detox*. Porque se pueden mezclar muchos ingredientes y texturas: es difícil cansarse.
- 3. FAVORECEN EL PESO SALUDABLE.** No significa que solo tengas que tomar esa sopa *detox*, pero es muy probable que tras tomarla termines por ingerir menos alimentos como segundo plato. Tomar una sopa de baja cantidad calórica como entrante reducirá el consumo de alimentos sólidos. Y es una estrategia fantástica si quieres perder peso o evitar engordar.
- 4. VALOR NUTRICIONAL.** Te aportan variedad en aceites, semillas, cereales integrales, verduras, legumbres, frutos secos, agua... Si te preocupa la falta de tiempo haz de más y congela (pero, ¿seguro que no tienes ni una hora para cocinar?)



SOPAS DETOX (Comanegra)
Convierte las sopas en una fuente de vitalidad. Recetas con sopas vegetales repletas de beneficios para nuestro organismo.