

Sopa Juliana

Esta sopa es muy depurativa, ayuda a la eliminación de líquidos y de ácido úrico. Esto es debido especialmente al apio, puerro y col. Además, es rica en fibra por lo que tiene un notable efecto saciante y ayuda a regular los niveles de glucosa, colesterol y triglicéridos en sangre.

INGREDIENTES:

- 3 Ramas de apio
- 1 trozo repollo (200g)
- 2 Zanahorias
- ½ Puerro (parte blanca)
- 150g Espinacas
- 1 y ½ Caldo vegetal o agua
- Una pizca sal y pimienta molida

4

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar las zanahorias y las ramas de apio. Cortar en juliana
2. Retirar la capa más externa del apio, partir por la mitad y lavar bien para quitar cualquier resto de tierra. Cortar en juliana
3. Poner en una olla las hortalizas (excepto las espinacas), el caldo, pimienta, sal y llevar a ebullición.
4. Hervir 20 minutos, agregar las espinacas y cocinar un par de minutos más.