

La receta del día: Sopa de brotes de soja

[La receta del día: Sopa de brotes de soja](#)

[imprimir](#)



Estamos en pleno invierno y nos hemos dado cuenta de que aún no te habíamos propuesto ninguna sopa! Con este frío nos apetecen los platos de cuchara, así que hoy te traemos una receta caliente y perfecta para enero: **sopa de brotes de soja**. Para crear un menú completo, acompaña-la de un segundo ligero, como por ejemplo bacalao al pilpil, y de una fruta de postre.

Esta semana te hemos contado [las propiedades beneficiosas de la soja](#), pero no está de más recordarlas: puede ayudar a reducir el colesterol “malo”, protegiendo el corazón, minimizar los síntomas de la menopausia, mejorar la densidad de nuestros huesos y prevenir enfermedades. Por eso, la receta de hoy es, además de sabrosa, ¡muy saludable!

Un bol de sopa de brotes de soja te aportará sólo unas 200 calorías, 15.5 gramos de carbohidratos y 11,9 gramos de grasas. Y en media horita la tendrás lista. Además **no contiene lactosa, cuida la salud del corazón, es light y apta para vegetarianos y niños.**

Toma nota de los ingredientes:

- Sal
- 150 gramos de cebolla
- $\frac{1}{4}$ de medida de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 80 gramos de zanahoria
- $\frac{1}{2}$ medida de salsa de soja
- 100 gramos de espinacas
- 300 gramos de patata
- 7 medidas de agua
- 150 gramos de brotes de soja

Lava los brotes de soja con delicadeza. Pela la cebolla, los ajos y la patata y pícalos con el resto de verduras.

Coloca las verduras y los brotes de soja en la cubeta, junto con el aceite y la salsa de soja. Remueve y vierte las 7 medidas de agua.

Cierra la tapa y programa el menú Presión a 135º durante 15 minutos. Al finalizar la cocción, si deseas que la sopa quede un poco más espesa, tritura unas cucharadas de sopa y añade la crema resultante a la cubeta.

Rectifica la sal y sírvela bien caliente.

El ingrediente más calórico de la receta es probablemente la salsa de soja. Si deseas tomar este plato pero estás siguiendo una dieta baja en calorías, puedes reducir la cantidad de salsa de soja empleada, no hay ningún problema.

Aquí te dejamos la receta por si quieres consultarla en la web. Debes [registrarte](#) para poder verla, tenlo en cuenta. ¡Buen provecho!

Etiquetas

[dieta saludable](#)

[dieta vegetariana](#)

[receta](#)

[recetas de sopas](#)

[recetas robot cocina](#)

[soja](#)

[sopas](#)

[Vegetariana](#)

[verduras](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar