



Sopa mediterránea de lentejas y verduras

Raciones: 2

Ingredientes:

- 120 g de lentejas secas (rojas o peladas para facilitar la digestión)
- 1 zanahoria mediana
- 1 tallo de apio
- ½ cebolla amarilla
- 150 g de tomates pelados o puré de tomate
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 hoja de laurel o una ramita de romero
- 600 ml de caldo de verduras (casero o bajo en sodio)
- Sal marina y pimienta negra al gusto
- *Opcional: una pizca de cúrcuma para un toque antiinflamatorio adicional.*

Sopa de quinoa, espinacas y cúrcuma

Raciones: 2

Ingredientes:

- 80 g de quinoa (bien enjuagada)
- 1 puñado grande de espinacas frescas (unos 100 g)
- ½ cebolla
- 1 trozo pequeño de jengibre fresco (aproximadamente 1 cm)
- ½ cucharadita de cúrcuma en polvo
- Una pizca de pimienta negra (para activar la cúrcuma)
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 600 ml de caldo de verduras
- Sal marina al gusto
- Zumo de ½ limón (añadido al final para alcalinizar)
- *Versión más cremosa: añadir 1 cucharada de leche de almendras.*

Sopa verde detox (brócoli, apio, calabacín, perejil)

Raciones: 2

Ingredientes:

- 1 brócoli pequeño (unos 250 g)
- 1 calabacín grande
- 1 tallo de apio
- ½ cebolla blanca
- 1 manojo pequeño de perejil fresco
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra (añadido crudo después de la cocción)
- Zumo de ½ limón
- 600 ml de agua o caldo de verduras ligero
- Sal marina al gusto
- *Para un extra de desintoxicación: añade un par de hojas de col rizada o una pizca de cúrcuma.*

Velouté de calabaza y jengibre

Raciones: 2

Ingredientes:

- 400 g de calabaza pelada
- 1 zanahoria
- ½ cebolla
- 1 cucharadita de jengibre recién rallado
- ½ cucharadita de cúrcuma (opcional)
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 500 ml de caldo de verduras
- Una pizca de nuez moscada
- Sal y pimienta al gusto
- *Para obtener una textura más sedosa: añadir 2 cucharadas de leche de almendras.*

Velouté de coliflor y puerro

Raciones: 2

Ingredientes:

- ½ coliflor (unos 300 g)
- 1 puerro grande (solo la parte blanca)
- 1 patata pequeña (para dar cuerpo y cremosidad)
- 500 ml de caldo de verduras
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de yogur griego o leche vegetal (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- *Consejo: espolvorea semillas de calabaza tostadas o gomasio para aumentar el aporte mineral.*

Velouté de zanahoria, cúrcuma y leche de almendras

Raciones: 2

Ingredientes:

- 4 zanahorias medianas
- ½ cebolla o 1 chalota
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- Una pizca de pimienta negra
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 250 ml de leche de almendras sin azúcar
- 250 ml de caldo de verduras
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Sal marina al gusto
- *Toque antiinflamatorio: rociar con aceite de oliva y unas gotas de zumo de limón antes de servir.*

Batido de bayas

Ingredientes:

- 150 g de frutos rojos variados (arándanos, frambuesas, fresas)
- 200 ml de leche de almendras
- 2 cucharadas de yogur griego natural (o yogur vegetal)
- 1 cucharadita de miel o sirope de arce (opcional)
- 1 cucharada de semillas de chía (opcional, para añadir fibra)
- Cubitos de hielo

Batido de plátano, leche de avena y proteínas

Ingredientes:

- 1 plátano maduro (preferiblemente congelado)
- 250 ml de leche de avena (o cualquier leche vegetal)
- 30 g de copos de avena
- 1 cucharada de mantequilla de almendras (o mantequilla de cacahuete)
- 1 cucharada (unos 20-25 g) de proteína en polvo neutra o de vainilla (opcional)
- Una pizca de canela
- Cubitos de hielo (opcional)

Batido verde superalimento con kiwi, espinacas y leche de almendras

Ingredientes:

- 2 kiwis pelados
- Un puñado de espinacas frescas (unos 30-40 g)
- 250 ml de leche de almendras
- 1 cucharada de semillas de chía (o semillas de lino)
- Cubitos de hielo

Zumo de naranja, zanahoria y jengibre

Ingredientes:

- 2 naranjas peladas
- 2 zanahorias medianas, lavadas y troceadas
- 1-2 cm de jengibre fresco, pelado
- 100 ml de agua fría (o agua de coco)
- Unos cubitos de hielo (opcional)

Zumo de bayas mixtas, manzana y chía

Ingredientes:

- 150 g de bayas mixtas (arándanos, frambuesas, moras)
- 1 manzana grande, lavada y troceada (sin corazón)
- 200 ml de agua fría (o agua ligeramente con gas)
- 1 cucharadita de semillas de chía
- Cubitos de hielo

Zumo verde detox con pepino, espinacas y kiwi

Ingredientes:

- 1 pepino mediano, lavado y troceado
- 30-40 g de espinacas frescas
- 2 kiwis pelados
- 200 ml de agua fría (o agua de coco light)
- Unas hojas de menta (opcional)
- Cubitos de hielo