**Deliciosas recetas de sopas curativas**

Las sopas son deliciosas, nos calientan en invierno, nos quitan el hambre, son ideales como entrante o para obtener más nutrientes en una sola comida.

Recetas de sopas curativas

1.- Sopa curativa para la anemia: En una cacerola primero saltea en aceite una cebolla picada, un diente de ajo triturado y tres tazas de hojas de berro. Salpimenta. Añade una patata ya cocida y un litro de agua. Deja que se cocine hasta que todas las verduras estén blandas.

2.- Sopa depurativa: Vierte en una cacerola un litro de agua y hazla hervir. Cuece por 30 minutos tres tallos de apio, media cola, dos hojas de lechuga, dos cebollas cortadas en rodajas y un cuarto repollo blanco. Quita del fuego y procesa para que conserven su textura.

3.- Sopa diurética: Rehoga en aceite tres cebollas picadas. Pela y ralla media raíz de jengibre. Añade dos tomates, una patata pelada, un calabacín pelado y una col pequeña, todo cortado en cuadraditos. Por último, ocho dientes de ajo picados. Condimenta con semillas de amapola y cúrcuma, pimienta molida, 20 hojas de albahaca, orégano y estragón. Vierte un litro de agua y cocina durante 45 minutos.

4.- Sopa para aliviar dolores menstruales: Calienta en una cacerola una cucharada de aceite y rehoga en ella una cebolla picada bien fina, una patata cortada en cubitos y una hoja de lechuga cortada en juliana. Añade cuatro tazas de caldo vegetal y cocina hasta que las verduras estén a punto. Procesa hasta conseguir una mezcla homogénea. Sirve con avellanas o almendras tostadas.

5.- Sopa energizante: Calienta una cucharada de aceite en una olla y saltea una cebolla picada. Añade tres remolachas peladas, media calabaza pelada y cortada en cubos y un cuarto repollo blanco cortado en juliana. Vierte cinco tazas de agua y cocina a fuego lento hasta que todas las verduras estén tiernas. Condimenta con sal, finas hierbas y unas gotas de limón.

6.- Sopa antiestreñimiento: Calienta una cucharada de aceite de oliva en la sartén y saltea un kilo y medio de espinacas bien lavadas y cinco tallos de apio hasta que todo esté tierno. Añade agua, un poco de caldo vegetal y deja que se cocine diez minutos más. Mezcla hasta que todo esté suave.

7.- Sopa para la gripe y el resfrío: Coloca tres piezas de pollo en una cacerola, cubre con agua y deja hervir. Baja el fuego al mínimo y añade dos zanahorias y dos cebollas picadas. Deja cocinándose entre dos y tres horas, añadiendo agua cuando sea necesario. Agrega tres dientes de ajo machacados, sazona con sal, pimienta de cayena y eneldo. Para que quede más espeso se le puede añadir un puré de verduras.

8.- Sopa para mejorar la circulación: Tuesta tres cucharadas de harina integral con 45 gramos de aceite de oliva hasta que se doren ligeramente. Añade ¼ litro de agua y la misma cantidad de leche. Deja que hierva y luego coloca una cucharadita de sal marina y una de comino molido.

9.- Sopa para la retención de líquidos: Mezcla 30 gramos de harina con 30 gramos de aceite. Rehoga una cebolla grande picada y añade un litro de agua. Agrega dos tomates cortados y una cucharada de extracto de levadura. Luego 300 gramos de pulpa de calabaza. Una vez que todo está tierno, pasa por el colador y vuelve a cocinar, condimentando con sal marina.

10.- Sopa antifatiga: Vierte una cucharada de aceite en una cacerola, añade dos cebollitas cortadas finamente para rehogar, dos zanahorias y medio kilo de calabaza peladas y cortadas en cubitos. Adiciona un tomate y dos tallos completos de apio (con las hojas). Tapa y deja cocinar por 10 minutos a fuego lento. En otro recipiente cocina seis cucharadas de avena con medio litro de agua. Mezcla todo y cocina cinco minutos más. Condimenta con sal marina.

11.- Sopa anti estrés: Hierve durante diez minutos un litro de agua con las flores de una planta de brócoli. Deja reposar cinco minutos, cuela y bebe como caldo.

12.- Sopa para fortalecer el sistema inmune: Hierve dos tazas de caldo de vegetales con una cebolla picada en cuadraditos, tres dientes de ajo triturados y dos zanahorias ralladas. Añade el zumo de un limón, quince hojas de espinaca cortadas en juliana y cuando las verduras estén a punto, deja reposar algunos minutos.

13.- Sopa desintoxicante: Coloca en una cacerola la parte tierna de dos alcachofas junto con el zumo de un limón. Retira la vaina de 400 gramos de guisantes frescos y la misma cantidad de habas, añade en la preparación. Pica media cebolla y rehógala con 20 gramos de aceite de oliva, añade las alcachofas, las habas, los guisantes y 20 gramos de perejil picado. Deja cocinar unos minutos y añade un litro y medio de caldo vegetal durante 15 minutos. Luego añade 130 gramos de mijo (quinoa ó trigo sarraceno), salpimenta y sirve cuando todo esté bien cocido.

La lechuga tiene es rica en potasio y tiene cualidades relajantes y diuréticas, por lo que es muy recomendable para aliviar los dolores menstruales.

Fuente: <http://mejorconsalud.com/deliciosas-recetas-de-sopas-curativas/>