



A la venta desde el 10 de enero de 2017



# SOPAS DETOX

60 recetas saludables

*Un programa completo para purificar tu organismo*

*De Fern Green*

**Las sopas détox son una de las nuevas tendencias de moda para comer sano y ponerse en forma. Tras el éxito de “Smoothies. La solución antioxidante”, llega un nuevo libro de la colección “Comer verde” de Lunweg para alimentarnos de forma más sana.**

A todos nos gustaría tener una piel resplandeciente, respirar vitalidad y desprender una energía positiva. ¡Una mente rápida como el rayo en un cuerpo esbelto también sería un plus! Esas cualidades no dependen de nuestra edad, sino que se basan fundamentalmente en nuestras elecciones alimentarias y en una buena hidratación. Las sopas détox son una solución completa y al alcance de todos para conseguir todo esto y comer más sano.

Este libro ayuda

- A preparar sabrosas sopas y cremas a base de verduras, cereales y frutos secos.
- A saber todo lo que debemos conocer sobre sus propiedades beneficiosas: depurativas, fuente de vitaminas y minerales, favorecedoras de la digestión... para degustarlas a diario o incorporarlas a un programa depurativo.
- A seguir un plan detox de tres a cinco días a base de sopas a través de las recomendaciones del libro o confeccionar uno individualizado para sentirte mejor con tu propio cuerpo.
- Un libro de formato reducido y diseño muy atractivo que nos ayuda a cuidarnos más.

## ¿Qué es una sopa detox?

Una sopa detox es una manera completa de ayudar al cuerpo a purificarse al inundarlo de macro y micronutrientes vivos y activos, como las enzimas. Las sopas son en esencia un cóctel de ingredientes descompuestos y, por tanto, fáciles de digerir, por lo que permiten que el cuerpo se dedique a curarse y recuperar su vitalidad.

Hoy día, nuestro régimen alimenticio incluye muchísimos alimentos transformados, cuyo origen no está claramente identificado, con frecuencia compuestos de aditivos y conservantes químicos. Desde hace mucho tiempo, se sospecha que la acumulación de ingredientes artificiales es el origen de la fatiga, el aumento de peso, los trastornos gastrointestinales y otros nefastos efectos que afectan a nuestra esperanza de vida.

Una cura de sopas detox de 5 días —con la ingesta de sopas durante 5 días consecutivos— puede suponer un excelente punto de partida para combatir enfermedades e infecciones, o para reforzar el bienestar en general.



## Elaborar un programa depurativo personalizado

Una cura depurativa de sopas puede consistir en un régimen de un solo día, formado por sopas elaboradas con el fin de proporcionar todos los beneficios nutricionales que se necesitan para un estímulo exprés, pero también es posible hacer una cura de varios días.



### ¿Cuánto debe durar un programa depurativo?

La cura depurativa de 3 días, muy popular, puede bastar para cargar el cuerpo de nutrientes y empezar a recuperarse. No obstante, en este libro se recomienda un programa de 5 días, el cual permite mejorar mucho más el régimen alimenticio y, por consiguiente, la forma física general. Cada uno debe elegir la fórmula que más le convenga, en función del estímulo nutritivo que se desee y la duración que sea capaz de resistir. Se aconseja iniciar un programa de sopas detox una vez al mes para proporcionar al cuerpo todos los nutrientes y vitaminas que pueden faltarle el resto del tiempo.

### ¿Qué ingredientes comprar?

Puede resultar difícil crear un programa propio de sopas detox. Como ayuda, se puede consultar la lista de ingredientes que contiene el libro. **Deben elegirse verduras ecológicas y de temporada, rebosantes de color y vitalidad.** Esta lista se puede utilizar como una guía para superar los problemas que cada uno crea sufrir.

Los **caldos elaborados con huesos** también se tienen en cuenta, ya que son nutritivos y muy sabrosos. Su preparación consiste en hervir huesos con verduras durante varias horas, para que liberen todos sus sabores y extraer sus vitaminas, minerales y antioxidantes.

### ¿Qué beneficios aportan?

Además de sus beneficios sobre la salud y la belleza, las sopas detox tienen un bajo contenido en materias grasas y, en general, son poco calóricas. Así pues, constituyen **una valiosa baza en cualquier régimen adelgazante**, así como un remedio para los frecuentes ataques de hambre.

## Los beneficios de las verduras

- Mejora la salud de la piel: **Problemas de acné o** cuando se necesita un **estímulo o un antiedad**
- **Evita los trastornos de la ansiedad y del estrés** y ayudan a recuperar la energía
- **Evita el metabolismo lento y la sensación de fatiga**
- Mejora la **depuración de la sangre**
- **Evita numerosas afecciones, en especial un índice elevado de ácidos en el cuerpo**
- Mejora la **digestión** y evita el **estreñimiento**
- **Evita la sensación de pesadez y los trastornos digestivo**



### FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

#### **SOPAS DETOX. 69 recetas saludables**

Lunweg Ed. 2017

15x21,5 cm. / 160 pp. / Rústica con solapas

PVP c/IVA: 11, 95 €

A la venta desde el 10 de enero de 2017

---

## UNA SOPA DETOX

### Boniatos y nueces de macadamia

Esta sopa es beneficiosa para el sistema cardiovascular y contiene minerales esenciales, en especial magnesio, calcio, hierro, cobre y zinc.

***Fuente de proteínas***   ***Antioxidante***   ***Rejuvenecedora***

#### INGREDIENTES

- 1 boniato grande pelado y cortado en dados
- 125 g de nueces de macadamia molidas
- 1 cebolla cortada en rodajas gruesas
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada sopera de jengibre pelado y rallado
- la cáscara de 1/2 limón 600 ml de agua o de caldo de hierba limón-jengibre (véase página 152)
- 1 puñado de perejil picado no
- 1 cucharada sopera de aceite de coco sal y pimienta



Calentar el aceite de coco en una cazuela y rehogar la cebolla, el ajo y el jengibre durante 3 minutos. Añadir el boniato, las nueces de macadamia molidas, la cáscara de limón y el agua. Llevarlo todo a ebullición y cocer a fuego lento hasta que el boniato esté bien cocido. Pasar por la batidora hasta obtener una textura lisa, añadir el perejil y sazonar.

---

**Para más información a prensa:**

**Lola Escudero. Directora de Comunicación Lunweg**

**Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335**

**[lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es) [Facebook.com/lunweg](https://www.facebook.com/lunweg) [@lunwegfoto](https://www.instagram.com/lunwegfoto)**

## EL LIBRO POR DENTRO

### COL RIZADA, CALABACINES Y CEBADA

Para 2 personas – 55 minutos de preparación



#### INGREDIENTES

1 calabacín pequeño cortado en dados pequeños • 200 g de cebada perlada  
3 hojas de col rizada picadas • 1 cebolla en rodajas finas  
1 diente de ajo picado • 2 tomates cortados en dados  
1 rama de apio cortada en láminas • 1 hoja de laurel  
5 hojas de orégano picadas  
700 ml de agua o de caldo de verduras (véase página 150)  
1 cucharada sopera de aceite de oliva • sal y pimienta

102

Rica en fibras alimentarias, esta sopa contiene también vitaminas B y C.

1 Favorece la digestión 2 Antiinflamatoria 3 Refuerza el sistema inmunitario



Calentar el aceite de oliva y rehogar la cebolla y el ajo durante 3 minutos. Añadir el calabacín y el apio y rehogarlos 5 minutos. Incorporar los tomates, la col rizada, la cebada y la hoja de laurel. Mezclar bien y echar el agua. Llevar a ebullición y cocer a fuego lento 25 minutos. Añadir el orégano y sazonar.

103

### YOGUR VERDE

Para 2 personas – 20 minutos de preparación



#### INGREDIENTES

4 cogollos pequeños de brócoli picados • 50 g de tirabeques  
3 cebolletas en rodajas • 150 g de guisantes frescos o congelados  
350 ml de yogur natural • 50 ml de leche de almendras  
200 ml de agua o de caldo de verduras (véase página 150) • 1 puñado de perejil  
1 cucharada sopera de aceite de oliva • sal y pimienta

140

Se trata de una sopa probiótica llena de potentes antioxidantes y excelente para la salud cardíaca.

1 Beneficiosa para la sangre 2 Mejora el humor 3 Favorece la digestión



Poner el agua en una cazuela y cuando empiece a hervir, introducir las verduras y cocer a fuego lento 5 minutos. Añadir el perejil y sazonar. Cuando el brócoli esté cocido, pasar la preparación a una batidora de vaso con el yogur y la leche de almendras. Pasar por la batidora hasta obtener una textura lisa. Recalentar pero sin que llegue a hervir.

141