

Sopa de jengibre y calabaza para perder peso

Tanto la calabaza como el jengibre son alimentos muy saciantes que nos ayudan a no picar entre horas. Gracias a la gran cantidad de fibra que tiene la calabaza, combate el estreñimiento y favorece el tránsito intestinal.

La calabaza es un alimento que no debería faltar en ninguna dieta. Además de su sabor suave, contiene la fibra suficiente para ayudarnos a luchar contra el estreñimiento. Si además le agregamos jengibre estaremos beneficiándonos de las propiedades antioxidantes del mismo

Debemos recordar que esta receta es un propulsor del metabolismo. Y que además debemos acompañarla de ejercicio físico moderado y constante y una dieta equilibrada y sana. Evitaremos asimismo los azúcares refinados y los alimentos procesados.

Beneficios de la calabaza para adelgazar



- Contiene muy pocas calorías. Es muy sabrosa y puede ser sustituida por la patata.
- Es un alimento muy saciante.
- Tiene muchísima fibra. Gracias a ella, combatimos el

estreñimiento, depuramos grasas y toxinas y mejoramos nuestra digestión.

- El altamente diurética y combate la retención de líquidos.
- La forma perfecta de perder peso con su ayuda es a través de sopas o cremas. No debemos consumirla cruda ya que es indigesta.

Beneficios del jengibre para perder peso

- Reduce el nivel de glucosa en la sangre.
- Reduce la inflamación y combate la retención de líquidos.
- Aumenta los niveles de serotonina. Este neurotransmisor ayuda a que no piquemos entre horas.
- Facilita las digestiones.
- Favorece a la correcta absorción de los diversos nutrientes.
- Contribuye a la eliminación de los desechos, limpiando el organismo.
- Compuestos como el gingerol y el shogaol propulsan el metabolismo, haciendo así que perdamos grasas.

Receta de la sopa de calabaza y jengibre

Ingredientes

- 500 g de calabaza
- 1 litro de agua
- 1 cebolla picada
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre fresco rallado
- Un poco de pan

- 10 semillas de la calabaza
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- Cortamos la calabaza en trozos y los agregamos junto al ajo y la cebolla, junto al aceite de oliva a una olla y rehogamos.
- Una vez rehogadas las verduras, añadimos el agua y ponemos a hervir. Esperamos a que cuezan los ingredientes. Pasamos por la licuadora hasta obtener una crema homogénea.
- Agregamos el jengibre y mezclamos.
- En una sartén, con un poco de aceite de oliva, sofreímos el pan cortado en cuadraditos, junto a ajo picado, pimienta y las semillas de calabaza. Estaremos muy atentos para que no se quemen.
- Servimos la crema y agregamos el pan y las semillas que hemos sofreídos sobre ella. Esto le agregará un estupendo sabor.

No dudes en consumir esta sabrosa crema tanto en comidas como en cenas. Además de ligera y saciante, es muy rica en nutrientes y en fibra. Triunfarás con tus invitados sirviéndola como un primer plato, antes de un pescado o alguna carne magra.

Asimismo no te olvides de mantener una dieta sana y equilibrada, rica en frutas y verduras. También recomendamos establecer una rutina de ejercicios moderados, pero constantes.

Una actitud positiva y una auto-estima sana serán nuestros principales aliados, si queremos tener una vida feliz, y una buena salud.