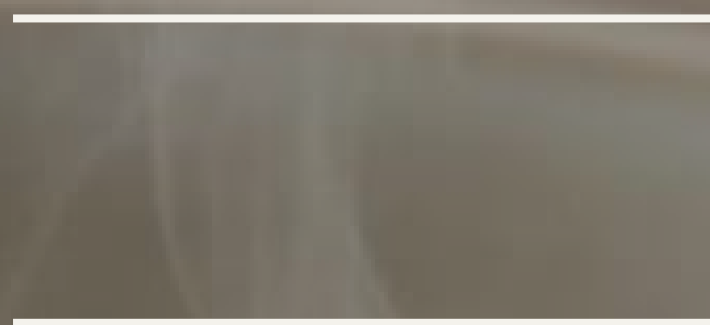


Betteryou.
— METHOD —



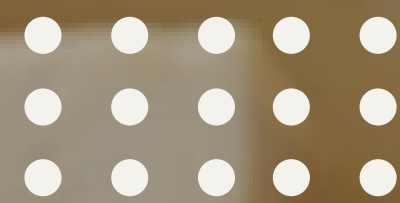
SOPA MISO



RECETA

BIOINTELIGENTE

ANTIINFLAMATORIA CON TOFU Y SETAS



DESCRIPCIÓN GENERAL

Esta sopa miso es una versión moderna, funcional y gourmet. Nutre la microbiota intestinal, apoya el sistema inmune y es ideal para cenas ligeras, detox suave y protocolos antiaging.



PREPARACIÓN
20 MINS



COCCIÓN
35 MINS



PORCION
2 BOWLS

INGREDIENTES

INGREDIENTES PRINCIPALES

- 150 g de tofu sedoso o firme suave, en cubos
- 1 taza de champiñones shiitake o setas laminadas
- 1 cucharada de cebollín finamente picado
- 1 cucharada de alga wakame seca, previamente hidratada

BASE MISO

- 1½ cucharadas de miso blanco orgánico
- 1 cucharadita de aceite de ajonjolí tostado

CALDO FUNCIONAL DORADO

- 1 litro de agua filtrada
- 1 tira de alga kombu (5 x 5 cm)
- 1 trozo de jengibre fresco (3 cm), en láminas

OPCIONAL FUNCIONAL

- ½ cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 pizca de pimienta negra
- Gotas de limón o yuzu

PREPARACIÓN (PASO A PASO)



01. PREPARAR EL CALDO

Coloca el agua en una olla a fuego medio.
Agrega el kombu y el jengibre.
Calienta durante 10 minutos sin hervir.
Retira el kombu antes de que burbujee.

03. DISOLVER EL MISO

Apaga el fuego. Disuelve el miso en un poco del caldo caliente y regresa la mezcla a la olla.

02. COCINAR VEGETALES

Agrega los champiñones y cocina 3 a 4 minutos hasta que estén suaves.

04. INTEGRAR TOFU Y WAKAME

Agrega los champiñones y cocina 3 a 4 minutos hasta que estén suaves.

05. TOQUE FINAL

Añade el aceite de ajonjolí, ajusta con limón o yuzu y sirve con cebollín.



TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Sodio
moderado

Energía
160 kcal

Azúcares
2 g

Proteína
12 g

Fibra
3 g

Carbohidratos
14 g

Grasas
7 g



BENEFICIOS FUNCIONALES

- **Regenera microbiota intestinal:** Miso blanco es un alimento fermentado rico en compuestos bioactivos que favorecen el equilibrio de la microbiota.
- **Antiinflamatoria:** Aceite de ajonjolí, con grasas saludables que apoyan la respuesta antiinflamatoria.
- **Fácil digestión:** Tofu sedoso, proteína vegetal suave y de rápida digestión.
- **Ideal para la noche y ayuno consciente:** Contiene nutrientes calmantes que favorecen el descanso (caldo tibio, miso, jengibre).