Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo preparar una sopa cremosa vegana de brócoli

En este video, le mostraremos cómo cocinar una sopa cremosa vegana de brócoli. Esta es una receta a base de verduras que le ayudará a incorporar muchas verduras a su dieta de una forma muy sencilla.

A continuación, podrá leer otros beneficios y consejos nutricionales sobre esta receta:

- Es una sopa fácil de digerir. Puede ayudarle si siente náuseas o si tiene problemas para digerir los alimentos.
- Esta receta contiene una gran variedad de hierbas y especias. Las hierbas le aportan un sabor delicioso a la preparación, algo que es muy bueno si últimamente su comida parece insípida.
- Si está intentando bajar de peso, pero conservar la fuerza, agréguele polvo de proteína sin sabor. El polvo le aportará más nutrientes y calorías que le ayudarán a sentir saciedad.
- Para que la sopa quede más cremosa, puede añadirle algún líquido vegano de origen no lácteo, como leche de coco.
- El brócoli es un vegetal rico en nutrientes, vitaminas, minerales y antioxidantes. Por ejemplo, contiene mucha vitamina C, vitamina K y fibra.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

How to Make Vegan Cream of Broccoli Soup - Last updated on November 22, 2023
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center