

Chef Pepin



Recetas del Chef Pepin

## **SOPAS**

### **SOPA MARAVILLOSA** (DIETA PARA UNA SEMANA)

(ANTES DE CAMBIAR SU MÉTODO ALIMENTICIO CONSULTE CON SU MEDICO O UN PROFESIONAL)

#### *INGREDIENTES:*

- 1 Repollo o coliflor grande
- 2 Pimientos verdes
- 2 Libras de zanahorias
- 6 Cebollas grandes
- ½ Atado de apio
- 1 Hoja de laurel
- 2 Latas de tomates enteros
- 2 Cubitos de caldo de pollo por cada taza de agua añadida.  
Agua hasta cubrir todos los vegetales

#### *PREPARACION:*

Hierva todos los ingredientes hasta notar que todos los vegetales estén blandos al pincharlos con un cuchillo.

Saca la hoja de laurel y el apio.

Utilizando un poco del caldo, muele en la licuadora el apio pasándolo después por un colador para quitarle la fibra.

Añade el puré de apio a la sopa y muélelo todo en la licuadora logrando un caldo.

Una vez fresca la sopa puede dividir el caldo en porciones individuales y congelarlo para después calentar y tomarlo.

*DIETA:*

**Día 1:** Puede tomar toda la cantidad de sopa que quiera comiendo frutas (excepto: melón de agua (sandía), cántalupe y plátanos). Puede agregar también vegetales.

**Día 2:** Puede tomar toda la cantidad de sopa que quiera comiendo vegetales y una papa asada con mantequilla en la noche.

**Día 3:** Lo mismo que el primer día.

**Día 4:** Puede tomar la cantidad de sopa que desee agregando si quiere de 8 a 10 bananas.

**Día 5:** Puede tomar toda la sopa que desee y un bistec de 8 a 10 onzas con vegetales.

**Día 6:** Puede tomar toda la sopa que desee y la cantidad de carne que desee con tomates.

**Día 7:** Arroz integral cocinado con cebollas y arándanos secos.

Puede hacer la mitad para no tener tanta cantidad de sopa.