

# Sopas para aumentar el sistema inmune

A través de estas deliciosas y calentitas sopas, puedes protegerte.

AGENCIAS  
Ciudad de México

una de las mejores armas contra el Coronavirus se encuentra en una dieta balanceada y rica en alimentos para subir las defensas, tal como frutos rojos, proteínas, legumbres, grasas saludables y vegetales, muchos vegetales.

Por ello, te compartimos estas recetas de Glamour.mx, para mantener alejado el coronavirus.

## CALDO DE POLLO

En una olla pon un litro de agua, 4 piezas de pollo, ½ cebolla, 1 ramita de hierbabuena y una de cilantro, y ½ cucharadita de sal. Hierve 25 minutos. Después, agrega 1 papa, 2 zanahorias, 1 chayote y un trocito de jengibre en cubos y cocina por 10 minutos más. Al final, incorpora 2 calabacitas picadas y apaga. Retira la hierbabuena, el cilantro y prue-

ba el caldo para verificar el sazón.

¿Por qué el caldo de pollo sube las defensas? No es casualidad que se recete siempre que hay resfriados o enfermedades, pues el caldo de pollo estabiliza los niveles de líquido y la cantidad de anticuerpos en el organismo, aliviando los malestares como gripe, congestión y dolor de cabeza.

## SOPA DE VERDURAS

Licúa 4 jitomates, ¼ de cebolla y 1 diente de ajo. Sofríe el puré, agrega sal al gusto y dos tazas de caldo de pollo, y cocina a fuego medio por 15 minutos. Enseguida, adiciona 1 papa, 1 chayote y 1 zanahoria en cubos a la mezcla y espera a que hierva por 10 minutos más. Finalmente, completa con 1 taza de brócoli, 1 taza de granos de elote y 6 hojas de acelga picada. Cocina 10 minutos, checa si te hace falta sal y apaga.

¿Por qué la sopa de verduras sube las defensas? Es un shot de vitaminas y minerales en el cuerpo que no solo detiene la oxidación de las células, también promueve la creación de glóbulos blancos, encargados de luchar rápidamente contra infecciones, virus contagiosos y agentes patógenos.

## SOPA DE CEBOLLA

En una olla, sofríe a fuego lento 3 cucharadas de aceite de oliva y una cebolla picada en medios círculos. Al momento que notes la cebolla transparente, añade ½ litro de caldo de pollo o de huesos y espera a que se cocine durante una hora. Espera a que enfríe un poco y sirve con una rebanada de pan del día anterior, 2 cucharaditas de queso parmesano y una ramita de tomillo.

¿Por qué la sopa de cebolla sube las defensas? Dos razones principales: La



Dile adiós a los virus con estas recetas de sopas fortalecedoras y altamente nutritivas.

cebolla es un antiviral natural por excelencia y el caldo de huesos desinflama el cuerpo, gracias a su alto número de hierro, fósforo y magnesio.

## CREMA DE VERDURAS

Licúa 1 taza de brócoli, 1

taza de zanahorias y 1 taza de chayote, todas previamente cocidas, junto con ¼ de cebolla y 1 diente de ajo. Enseguida, agrega en una olla una cucharadita de mantequilla y 1 cucharada de cebolla picada. Cuando la cebolla esté

transparente, vierte la mezcla y añade 1 taza del caldo donde cociste las verduras. Sazona con sal, pimienta y nuez moscada. Para una consistencia mucho más cremosa -aunque no tan healthy-, añade una taza de leche.



TUS MOMENTOS EN UN  
**CLICK!**

**EL SIGLO**  
DE DURANGO

EL PERIÓDICO DIFERENTE, Y TU LO SABES

LLÁMANOS O VISITANOS PARA MÁS INFORMACIÓN  
HIDALGO 419 SUR, 618 8137080

## La naranja en la belleza

Con tónicos puedes revitalizar tu piel.

AGENCIAS  
Ciudad de México

La naranja, además de ser un alimento perfecto para reforzar nuestras defensas y muy necesario en nuestra dieta, es un producto natural que contiene diversos beneficios espectaculares para incluir en nuestros cuidados y rutina de belleza. Esta fruta posee altos niveles de vitamina C y es muy rica en vitaminas A, B y G y, además, contiene varios minerales como el fósforo, el potasio, el magnesio y el calcio. Gracias a todos estos componentes, la naranja es una fruta perfecta sobre todo para cuidar nuestra piel, ayudándonos a reducir las manchas, las arrugas y los poros para conseguir una piel de aspecto sano y radiante.

Si quieres aprovechar todos los beneficios de esta fruta e incorporarla en tu rutina de belleza, sigue leyendo este artículo de unComo.com y conoce distintos trucos de belleza con naranja.

### TRUCOS DE BELLEZA CON NARANJA: REVITALIZAR LA PIEL

Revitalizar la piel es algo necesario para solucionar problemas cutáneos en nuestro rostro, conseguirás cerrar los poros y también lograrás controlar el sebo y el acné. Presta atención a cómo hacer y aplicar este tónico con naranja:

Ingredientes para hacer un



Gracias a las propiedades de la naranja, se reduce el acné, el sebo y otros problemas cutáneos.

tónico con naranja para la piel

El jugo de 1 naranja  
\* 1 vaso de agua grande  
\*Una cubitera para hacer hielo  
\*Una gasa, un paño de algodón o discos de algodón

### INSTRUCCIONES PARA HACER Y APLICAR EL REVITALIZADOR DE PIEL

\*Haz jugo con una sola naranja  
\*Mezcla el jugo en un vaso grande lleno de agua  
\*Vierte la mezcla en una cubitera hasta que quede bien cubierta e guárdala en el congelador

\*Cuando estén listos los hielos de jugo de naranja y quieras aplicarte el revitalizador de piel, coge un hielo y envuélvelo en un paño de algodón o en una gasa  
\* Pasa el hielo suavemente y en círculos  
\*Pasados unos 10 minutos lava tu rostro con agua

fría abundante

### OTRA FORMA DE APROVECHAR SIN UTILIZAR EL FRÍO DEL HIELO, ES LA SIGUIENTE:

\*Haz jugo de 1 naranja  
\*Mézlalo con agua en un vaso grande  
\*Humedece un disco de algodón  
\*Aplicalo en tu rostro con suaves movimientos circulares  
\*Déjalo actuar entre 10 y 20 minutos y retíralo con agua fría abundante  
Haciendo este truco de belleza con naranja unas 3 veces a la semana lograrás que, gracias a las propiedades de la naranja, se reduzca el acné, el sebo y otros problemas cutáneos. Además, si haces este truco tras las limpiezas faciales, gracias al poder astringente de la naranja y del frío del hielo, tus poros se cerrarán fácilmente.