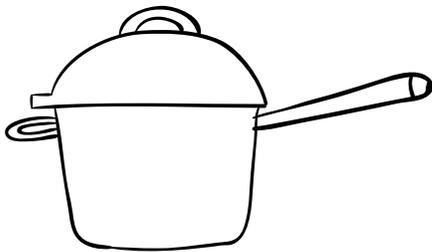


# Como preparar la sopita?



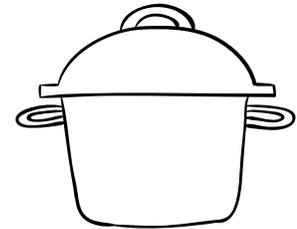
## Utensilios que debes esterilizar antes de usar



Olla a presión  
Para cocinar la sopa



Licadora  
Para licuar la sopa



Utensilio en acero inoxidable  
Para guardar la sopa  
(o recipiente de vidrio)

### Tips

\*Para almacenar la sopa es indispensable usar una olla esmaltada o envase de vidrio para evitar que los metales como el aluminio contaminen los alimentos y garantice una conservación más fresca.

## Colocar en remojo el día anterior

### Básicos

### Granos

Una cucharada  
sopera en siete  
vasos de agua de:



Frijol de soya  
(opcional frijol rojo)



Arberja seca



Lenteja

### Opcionales



Arroz Integral



Garbanzos

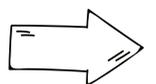
(Amaranto, chia, quinoa, arroz integral.)

### Tips

Si no alcanzaste a colocar en remojo los granos, colocar los granos a pitar en la olla presión durante 20 minutos para que estos se ablanden

\*Puedes agregarle Quinoa, Maíz, Garbanzo

Siguiente



# Corta y alista la proteina que quieras usar



80 a 100 gr de Pollo  
(ver como deshormonizar)



Carne de res pulpa



Trucha

\*Opcional: Trucha o salmón Noruego

# Lava adecuadamente y alista los vegetales



3 a 4 Habichuelas  
sin hebra



1 pedazo de Zanahoria



1 pedazo de  
Ahuyama



3 o 4 hojas de  
Espinaca



1/3 platano  
maduro



1 hoja de Repollo  
morado o verde



2 papas Criollas  
medianas sin pelar



1 tajada de Cidra  
pelada



1 pedazo de  
Ápico desvenado



1 trozo de  
Brócoli

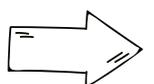


1 hoja de Lechuga



1 hoja de  
Acelga

Siguiente



## Si deseas puedes agregar



1 pedazo de Pepino Cohombro



1 pedazo de Remolacha



1 pedazo de Arracacha



1 pedazo de Aguacate



Esparragos (opcional)



Champiñones

## Lava y alista las frutas



1 tajada de Papaya



1 tajada de Mango dulce picado



1/2 guayaba dulce

### Tips

\*puedes agregar frutas dulces, estás se agregan al momento de licuar la sopa.  
( No se deben cocinar)

## Preparación

### Paso 1

Coloca en la olla presión los granos remojados previamente las 7 tazas de agua hasta que esten blandos.



### Paso 2

Destapa la olla y agrega la proteína animal, lo vegetales previamente lavados y picados en pequeñas porciones, se revisa el agua y si es el caso se agrega un poco más para que no se seque, apenas Dejar máximo 5 minutos hervir despues de esto se pierden los nutrientes

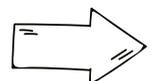


### Paso 3

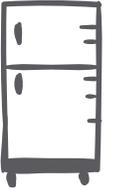
Destapa la olla y se lleva a una licuadora junto con las frutas, lo sólido se va mezclando poco a poco con el líquido para que quede ligeramente espesa, que caiga perezosa.  
(debe licuarse muy bien porque no se cuela)



Siguiente

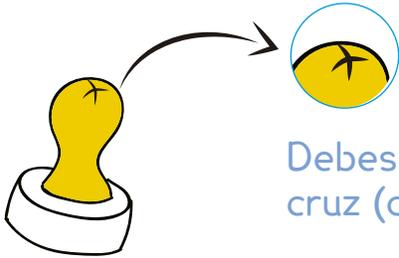


**Paso 4** Una vez licuados todos los ingredientes, llévala inmediatamente a la nevera para que el proceso de enfriamiento se haga dentro de ella.



\* Si el licuado se deja por fuera, así sea mientras se enfría, el niño podrá presentar cólicos con los teteros de la tarde y de la noche.

\* Si sobra algo del licuado después de 24 horas debe descartarse o usarse para alimentación de personas adultas o niños mayores.



Debes dar la sopa con tetero y con el chupo abierto en cruz (debe quedar grande el roto)



## Tips

Si quieres que la sopa quede dulcesita para que le guste a tu bebe agrega 3 cucharadas de miel pura natural a la sopa

Se recomienda los primeros dias para evitar que él bebé sufra de estreñimiento agregar más de 10 ciruelas pasas y 1 cucharada de aceite de oliva, estas se incluyen en el momento de hacer el licuado. poco a poco no será necesario incluirlas.

Recuerda: A medida que va creciendo el bebé se deben aumentar las porciones de proteína animal y vegetal.

Incluir el cuadro de hortalizas y vegetales así como en el libro del Dr Jaramillo



## Recuerda

Esta Dieta es ideal para las personas de la tercera edad, los diabéticos, los hipertensos, los obesos y sobre todo para las personas que tienen o han sido operadas de cáncer. Para estos casos se debe eliminar la proteína animal (carne, pescado, pollo, huevos, lácteos) en la sopa, pues estas acidifican el organismo lo que favorece las células cancerosas. También es especial para bajar de peso pues no tiene carbohidratos de alta densidad. Para los adultos se les echa los aliños que se quieran, sal, pimienta, ajo, cebolla, cilantro, perejil, cúrcuma, etc.

Si no tengo todos los ingredientes?

**Hazla con los que tengas però.. preparala!!!**

