

---

Mar 19, 2020 | Escrito por Mayerling Jimenez | 0

(Foto. Archivo)

**Distintos gobiernos** han adoptado **medidas del aislamiento** para evitar el contagio y la propagación del **coronavirus**. Seguir una dieta balanceada es unas de las mejores maneras de contribuir a mantener una buena salud.

Aquí te sugerimos una receta saludable y deliciosa, si te quedas en casa por el **coronavirus**. Prepara esta sopa de pollo que hará sentir bien a todos los miembros de la familia. Los ingredientes son sencillos y fáciles de conseguir

### Ingredientes:

2 cdas de equinácea seca  
200 ml de agua  
5 cdas de Bayas de goji frescas o secas  
2 litros de caldo de pollo (hecho en casa o de cubito)  
3 muslos de pollo  
2 cebollas grandes, peladas y cortadas finamente  
12 hongos Shiitake, cortados finamente  
10 cm root jengibre, pelado y triturado  
2 chiles frescos, cortados finamente  
8 dientes de ajo, cortados

### Puedes adicionar:

1/4 de repollo, cortado  
Cilantro fresco  
Fideos o arroz integral cocido

### Preparación

Haz una infusión de la raíz de equinácea seca con el agua.

En otro recipiente, coloca las bayas de goji y cúbreelas con agua para rehidratarlas.

Colocar las piezas de pollo y el caldo de pollo en una olla grande a cocción lenta. Añadir las cebollas, los hongos, el jengibre y los chiles. Cocinar a fuego lento durante 2 horas o hasta que el pollo esté tierno y se despegue fácilmente del hueso.

Agregue las bayas de goji, el ajo picado y si quiere el repollo cortado. Se cuele la infusión equinácea y la añadimos a la sopa.

Por último añade el cilantro cortado finamente y exprime el jugo de un limón. Servir con fideos o con arroz integral.

### Categoría:

- [Recetas](#) [1]

### Addthis:

**Antetitulo:** Sigue una dieta balanceada

**Del día:** Si

**Créditos:** N24

**Titulares:** Si

**Destacada:** No

**Source URL:** <http://radiomundial.com.ve/article/%C2%BFen-cuarentena-sube-tus-defensas-con-esta-rica-sopa-de-pollo>

**Links:**

[1] <http://radiomundial.com.ve/categoria/recetas>