



Sopa de Maíz

12 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 tallos de apio picados
- 2 cebollas medianas picadas
- 4 tazas de maíz congelado
- ½ cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharada de harina común
- 6 tazas de leche con 1 % de grasa
- 2 papas medianas peladas y cortadas en trozos
- 4 cebollitas cortadas en rodajas finas
- ¼ taza de perejil picado
- Sal y pimienta negra recién molida a gusto

INDICACIONES

1. Caliente el aceite de oliva en una sartén mediana a temperatura media. Agregue el apio, la cebolla, el maíz y el tomillo. Revuelva hasta que las verduras comiencen a dorarse.
2. Esparza la harina sobre las verduras y revuelva durante algunos minutos más. Vierta la leche, agregue las papas y lleve a hervor; revuelva para que la leche no se quemé. Cocine hasta que las papas queden tiernas, pero no tan blandas.
3. Cuando las papas estén tiernas, revuelva en las cebollitas y el perejil. Condimente con sal y pimienta a gusto.

Nutrition Facts

12 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 120

% Daily Value*

Total Fat 3g 4%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 90mg 4%

Total Carbohydrate 19g 7%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 9g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 6g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 167mg 15%

Iron 1mg 6%

Potassium 283mg 6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Receta elaborada por el San Antonio Food Bank



chefa.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families