



Sopa de Verduras de la Huerta

12 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- 2 cebollas amarillas picadas
- 4 zanahorias picadas
- 3 tallos de apio picados
- 4 dientes de ajo picados
- 2 cuartos de caldo de verduras con contenido bajo de sodio
- 4 tomates cortados en trozos
- 1 papa cortada en trozos
- ½ taza de perejil picado
- 2 hojas de laurel
- ½ cucharadita de tomillo seco
- Sal y pimienta negra recién molida a gusto
- 1 ½ taza de frijoles verdes frescos picados
- 1 taza de maíz
- 1 taza de chícharos congelados

INDICACIONES

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio. Agregue las cebollas, las zanahorias y el apio; y saltee durante 3 a 4 minutos. Agregue el ajo y saltee durante 30 segundos más.
2. Vierta el caldo; luego agregue los tomates, las papas, el perejil, las hojas de laurel, el tomillo, la sal y la pimienta.
3. Lleve a hervor, agregue los frijoles verdes y reduzca el fuego a temperatura de media a baja. Tape y cocine a fuego lento hasta que las papas queden tiernas, durante 20 a 30 minutos aproximadamente; luego agregue el maíz y los chícharos y cocine durante 5 minutos más.

Nutrition Facts

12 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	80
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 135mg	6%
Total Carbohydrate 16g	6%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 34mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 316mg	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

