

Sopa De Almejas Estilo Manhattan

Pruebe esta abundante sopa llena de zanahorias, tomates, patatas y almejas que se puede preparar fácilmente en una olla de cocción lenta.

Rinde: 9 porciones
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

Fuente: recetas de [Choosemyplate.gov/sopa de almejas de Manhattan](http://Choosemyplate.gov/sopa-de-almejas-de-Manhattan)

Ingredientes

- 3 tallos de apio, medianos, lavados y rebanados
- 1 cebolla grande y picada
- 1/2 taza de puré de tomate bajo en sodio
- 1 1/2 tazas de papas en rodajas
- 1 1/2 tazas de zanahoria lavada y cortada en rodajas
- 2 latas de almejas (6 1/2 onzas cada una) picadas y escurridas
- 1 1/2 cucharaditas de tomillo seco
- 1 hoja de laurel
- 2 pizcas de granos de pimienta negra
- 1 1/2 tazas de agua
- 2 tazas de jugo de tomate bajo en sodio
- 1 cucharada de hojuelas de perejil (seco)

Pasos

1. Frote bien las patatas para eliminar cualquier brote o manchas.
2. En una olla de cocción lenta, combine todos los ingredientes; revuelva.
3. Tape y cocine a fuego lento durante 8 a 10 horas o hasta que las verduras estén tiernas.
4. Retire la hoja de laurel y los granos de pimienta antes de servir.



Pequeños cambios,
¡GRAN Diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	98
Grasa total:	1 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	16 mg
Sodio:	347 mg
Carbohidratos totales:	14 g
Fibra dietética:	2 g
Azúcares Totales:	5 g
Proteína	9g

Utensilios necesarios

- Tabla de cortar
- Cuchillo para cortar
- Olla grande
- Cuchara
- Tapa para Olla
- Olla de cocción lenta

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio de los ingredientes sin aceite ni condimentos: \$12.15

Costo promedio/porción: \$1.35

Rinde: 9 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Tallo de apio



Añadir 1 al carrito
Cebolla



Añadir 1 al carrito
Puré de tomate (29 oz)



Añadir 3 al carrito
Papas



Añadir 1 al carrito
1 bolsa de zanahorias (1 libra)



Añadir 2 al carrito
Almejas enlatadas (6.5 oz)



Añadir 1 al carrito
1 hoja de laurel (0.25 oz)



Añadir 1 al carrito
64 onzas jugo de tomate

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos de cocina

- Sirva con galletas integrales.
- Asegúrese de comprar jugo de tomate 100%.
- Utilice una pizca de pimienta negra molida en lugar de granos de pimienta.
- En lugar de usar una olla grande, puede usar una olla de cocción lenta si tiene una.

Recetas Similares

- Reduzca costos reutilizando estos ingredientes en otras recetas que se encuentran en snapedny.org, como:
 - Sopa de Lentejas



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.