

Sopa De Cebada De La Huerta

Saque la cebada para preparar una reconfortante sopa de verduras en un día frío o lluvioso.

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 80 minutos

Fuente: www.choosemyplate.gov/recipes

Ingredientes

- 46 onzas líquidas de jugo de tomate
- 1 lata de caldo de res de 10.5 onzas
- 1 taza de cebada normal
- 1/4 taza de azúcar
- 1 cucharada de salsa Worcestershire
- 1 hoja de laurel
- 1/2 cucharadita de hojas de tomillo trituradas
- 1/4 cucharadita de sal
- 2 tazas de calabacín picado en trozos grandes
- 1 tomate mediano picado
- 1/2 taza de pimentón verde picado

Direcciones

1. En una olla, combine el jugo de tomate, el caldo de res, la cebada, el azúcar y los condimentos. Hervirlo; reducir el calor.
2. Cubra la olla; cocine a fuego lento durante 1 hora.
3. Agregue las verduras. Vuelva a hervir; reduzca el fuego.
4. Cubra la olla; cocine a fuego lento durante 15 a 20 minutos o hasta que las verduras y la cebada estén tiernas.

Utensilios necesarios

- Tazas Medidoras
- Cucharas Medidoras
- Tabla de Cortar
- Cuchillo
- Olla o Horno Holandés
- Cuchara de Mezcla



Pequeños Cambios,
¡GRAN Diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/6 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	217
Grasa total:	1 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	1.122 mg
Carbohidratos totales:	50 g
Fibra dietética:	6 g
Azúcares Totales:	19 g
Azúcares añadidos:	8 g
Proteína	6g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	55 mg
Hierro	3 mg
Potasio	872 mg

LISTA DE COMPRAS








Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$8.24

Costo promedio/porción: \$1.37

Rinde: 6 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

<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al Carrito 100% Jugo de Tomate 64 fl oz	<input type="checkbox"/>		Añadir 2 al Carrito Calabacín Fresco
<input type="checkbox"/>		Agregar 1 al Carrito Caldo de Res 14.5 oz	<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al Carrito Tomate
<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al Carrito Cebada Perlada 1 lb	<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al Carrito Pimenton Verde
<input type="checkbox"/>		Agregar 1 al Carrito Salsa Worcestershire 10 fl oz			

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Consejos de Compra y Sustitución

- Cuando compre, busque caldo "bajo en sodio" para reducir el sodio en la receta.
- Asegúrate de comprar jugo de tomate que diga 100% jugo.
- Puedes utilizar arroz integral en lugar de cebada.

Recetas similares

- Considere probar otras recetas con ingredientes similares que se encuentran en snapedny.org, como:
 - Sopa De Cebada Y Lentejas
 - Sopa De Cebada Y Carne
 - Pilaf de Cebada

Mis Notas de Cocina

