

Sopa De Verduras De Primavera

Disfrute de esta sabrosa sopa con su sándwich de pan integral favorito. La receta se duplica fácilmente si necesita acomodar a una familia o grupo numeroso.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Fuente: Sopa de verduras de primavera | Mi plato

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1/4 repollo rojo cabeza mediana, aprox. 2 tazas, finamente rallado
- 2 tomates maduros medianos, sin semillas y picados
- 1/2 taza de corazones de alcachofa enlatados escurridos y picados
- 1 taza de guisantes verdes congelados o frescos
- 2 1/2 tazas de jugo de vegetales bajo en sodio
- 1 taza de agua
- 2 cucharaditas de albahaca seca
- Sal y pimienta al gusto, opcional

Pasos

1. En una olla para sopa grande, caliente el aceite a fuego medio. Sofría el repollo, tomates, corazones de alcachofa y guisantes por 10 minutos.
2. Agregue jugo de vegetales y agua. Lleve a ebullición. Reduzca el fuego, agregue la albahaca y cocine a fuego lento por 10 minutos, o hasta que todas las verduras estén tiernas y la sopa esté bien caliente.
3. Sirva en tazones individuales.
4. Refrigere las sobras hasta por 2 horas.



¡Pequeños cambios,
GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/4 de la receta

| Nutrientes | Cantidad |
|------------------------|----------|
| Calorías: | 136 |
| Grasa total: | 5 g. |
| Grasa saturada: | 1 g. |
| Colesterol: | 0 mg. |
| Sodio: | 73 mg. |
| Carbohidratos totales: | 20 g. |
| Fibra dietética: | 6 g. |
| Azúcares totales: | 11 g. |
| Azúcares añadidos: | 0 g. |
| Proteína | 5 g. |

Utensilios necesarios

- Tabla de cortar
- Cuchillo
- Olla grande
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Cuchara para revolver
- Rallador de verduras
- Tazones para servir



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$ 10.70

Costo promedio/porción: \$ 2.67

La receta rinde: 4 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
Repollo Rojo



Añadir 1 al carrito
Guisantes Congelados



Añadir 2 al carrito
Tomates



Añadir 1 al carrito
100% Jugo Vegetal



Añadir 1 al carrito
Corazones de
Alcachofa Enlatados

Mis notas de cocina



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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