

Sopa Vegetariana De Albóndigas De Matzo

Esta sabrosa sopa de albóndigas de matzo con verduras es una comida deliciosa y rápida en una noche fría.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Rinde: 6 porciones

Fuente: <https://www.myplate.gov/recipes>



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!

Ingredientes

Ingredientes para las albóndigas de matzo:

- 2 huevos ligeramente batidos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/8 taza de caldo de verduras bajo en sodio
- 1/2 taza de harina de matzo sin sal
- 1 cucharada de eneldo fresco
- sal (1/2 cucharadita, opcional)

Ingredientes para Caldo:

- 6 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 4 zanahorias cortadas en rodajas de 1/4 de pulgada
- 2 cebollas picadas en trozos grandes
- 1 1/2 tazas de chirivías en rodajas medianas
- 3 cucharadas de eneldo fresco
- sal y pimienta al gusto, opcional

Pasos

Lávese las manos con agua y jabón.

Para Hacer Albóndigas De Matzo:

1. Mezcle los huevos, el aceite y el caldo de verduras en un tazón pequeño. Agregue harina de matzo, eneldo y sal. Revuelva hasta que esté uniformemente combinado. Cubra y refrigere de 15 minutos a 8 horas.
2. Hierva agua en una olla grande; añada una pizca de sal. Con las manos untadas con aceite de oliva, forme 12 albóndigas de 1 pulgada con la masa.
3. Eche las albóndigas una a la vez en el agua hirviendo. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento por 30 minutos.



Información nutricional

Tamaño de la porción: 2 albóndigas de matzá cocidas con 1 taza de sopa

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	170 g
Grasa total:	6 g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	55 mg
Sodio:	129 mg
Carbohidratos totales:	25 g
Fibra dietética:	4 g
Azúcares Totales:	7 g
Azúcares añadidos:	1 g
Proteínas:	4 g

Utensilios necesarios

- Tazón pequeño
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Olla grande
- Tabla de cortar
- Batidor o tenedor
- Cuchara grande
- Cuchillo afilado



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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

PASOS CONTINUACIÓN

Para Hacer Caldo:

1. Mientras las albóndigas de matzo hierven a fuego lento, prepare una sopa agregando todos los ingredientes y dejándola hervir.
2. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento por 20 minutos.
3. Para servir, cucharee 2 albóndigas de matzo cocidas en un tazón y sirva 1 taza de sopa sobre ellas.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio de ingredientes sin aceite ni condimentos: \$21.16

Costo promedio/porción: \$3.53

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



Añadir 1 al carrito
Huevos, 1 docena



Añadir 2 al carrito
Caldo de verduras bajo en sodio,
32 oz.



Agregar 1 al carrito
Harina de matzá, 16 oz.



Añadir 1 al carrito
Eneldo fresco



Añadir 1 al carrito
Zanahorias, bolsa de 2 libras



Añadir 2 al carrito
Cebollas



Agregar 1 al carrito
Chirivías, 1/2 lb.

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos del chef

- El costo de la receta se puede reducir sustituyendo el eneldo fresco por eneldo seco.

Recetas similares

- Ahorre dinero reutilizando algunos de estos ingredientes en otras recetas que se encuentran en snapedny.org, como por ejemplo:
 - Sopa De Lentejas Y Cebada
 - Coles de Bruselas Con Eneldo y Limón



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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