

Sopa de Arvejas

Cocinar esta sopa a fuego lento durante horas mantiene la cocina caliente en un frío día de invierno. Agregue jamón para obtener una sopa aún más sustanciosa. Disfrute de esta sopa con una ensalada fresca y pan integral caliente.

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 2 horas y 15 minutos

Fuente: ChooseMyPlate.gov/recipes

Ingredientes

- 1 cebolla grande
- 3 cucharadas de margarina o mantequilla
- 1 1/2 tazas de arveja seca desgranada
- 6 tazas de agua
- 1 cucharadita de sal

Pasos

1. Pique la cebolla. Cocine con mantequilla en una sartén grande hasta que esté tierna.
2. Lave y escurra las arveja desgranadas.
3. Agregue agua, arvejas desgranadas y sal a la cebolla. Llevar a ebullición.
4. Baje el fuego y cubra la sartén. Cocine a fuego lento durante aproximadamente 2 horas, hasta que espese.

Utensilios Necesarios

- Cacerola/olla grande para sopa con tapa
- Colador
- Cuchara grande
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 3/4 taza (1/6 de la receta)

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	219
Grasa total:	6 g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	0 mg.
Sodio:	447 mg.
Carbohidratos totales:	31 g
Fibra dietética:	12 g
Azúcares Totales:	5 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	12 g.
Vitamina D	0 mcg.
Calcio	32 mg.
Hierro	2 mg
Potasio	525 mg.

Notas

- *Opcional: Cocine un hueso de jamón o trozos de jamón en la sopa. Retire el hueso y sirva la carne en la sopa.*
- *Agregue verduras adicionales, como zanahorias y apio, mientras saltea las cebollas.*

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio de ingredientes sin aceite ni condimentos: \$2.15

Costo promedio/porción: \$0.36

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
Cebolla



Añadir 1 al carrito
Arvejas Desgranadas, 16 oz

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Consejos de manejo de productos: arvejas

- En la mayoría de las recetas se pueden utilizar arvejas amarillas o verdes. Las arvejas amarillas tienen un sabor suave, mientras que las verdes son un poco más dulces.
- No es necesario remojar las arvejas antes de cocinarlas. Clasifique para eliminar piedras pequeñas u otras semillas y partes de plantas, luego enjuague para eliminar el polvo.
- Para maximizar la vida útil, almacene las arvejas secas en un recipiente hermético en un lugar fresco, oscuro y seco. Bien almacenadas, mantienen su calidad durante 2 años o más.