

Sopa de Calabaza, Habichuelas y Maíz

¡Esta receta será un éxito con su familia! Tiene suficiente sabor picante, pero no tanto como para desanimar a los niños más pequeños.

Rinde: 8 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 60 minutos

Fuente: modificado de una receta de firstnations.org

Ingredientes

- ½ libras carne magra de cerdo o ternera
- 10 onzas. bolsa de maíz congelado (o equivalente fresco/enlatado)
- 10 onzas. bolsa de habichuelas congeladas (o su equivalente fresco/enlatado)
- 4 tazas de calabaza cortada en cubitos (cualquiera excepto la bellota)
- 4 tazas de agua
- 4 tazas de caldo para cocinar o caldo bajo en sodio
- Condimentos opcionales o hierbas frescas.

Pasos

1. Quite toda la grasa visible de la carne, córtela en cubos de aproximadamente ½ cuadrado y agréguela a una olla grande.
2. Cubrir la carne con agua y caldo.
3. Agregue los condimentos y cocine a fuego lento durante unos 30 minutos.
4. Agregue la calabaza y el maíz; cocine unos 15-20 minutos más. Si usa calabacín o calabaza de verano, cocine solo unos 10 minutos.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	143
Grasa total:	3g
Grasa saturada:	1g
Colesterol:	22 mg.
Sodio:	60 mg.
Carbohidratos totales:	38 g
Fibra dietética:	21 g
Azúcares Totales:	3g
Azúcares añadidos:	0g
Proteína	11g

Utensilios Necesarios

- Olla grande
- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Taza medidora
- Cuchara de madera

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$13.02

Costo promedio/porción: \$1.63

La receta rinde: 8 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
1/2 libra de carne magra
de cerdo o de res



Agregar 1 al carrito
Maíz congelado, 10 oz



Añadir 1 al carrito
Habichuelas congeladas, 10 oz



Añadir 1 al carrito
Calabaza



Añadir 1 al carrito
Caldo bajo en sodio, 32 oz

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Notas del chef

- El corte de carne de cerdo más magro es el lomo.
- Las hierbas secas y los condimentos se pueden comprar en la tienda de dólar para reducir el costo.
- Busque condimentos sin sal agregada.
- Para que la calabaza dura sea más fácil de pelar y cortar, haga cortes grandes y colóquela en el microondas durante 3 a 5 minutos antes de cortarla.
- Al elegir el caldo, una versión baja en sodio puede reducir drásticamente el contenido de sodio de la receta.

Mis Notas de Cocina