

Sopa de Manzana e Hinojo

Dele la bienvenida al comienzo del otoño con esta deliciosa y reconfortante receta de sopa que incluye verduras de temporada.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Fuente:

<https://extension.purdue.edu/foodlink/recipe.php?recipe=Apple%20Fennel%20Soup>

Ingredientes

- 2 manzanas medianas Golden Delicious peladas, sin corazón y picadas
- 1 taza de zanahorias en rodajas finas
- 1 cebolla pequeña en rodajas finas
- ½ taza de hinojo fresco picado
- 2 tazas de agua
- 1 lata de 14 oz de caldo de pollo bajo en sodio
- ½ taza de vino blanco seco
- 1 hoja de laurel
- ¼ cucharadita de tomillo seco
- 6 granos de pimienta negra enteros
- Yogur natural bajo en grasa (opcional)

Pasos

1. En una olla grande, combine todos los ingredientes excepto el yogur, si lo usara. Lleve a hervir a fuego alto.
2. Reduzca el fuego, tape y cocine a fuego lento durante 20 minutos.
3. Cuele la sopa a través de un colador encima de un tazón grande.
4. Retire la hoja de laurel.
5. En una licuadora o procesador de alimentos, haga un puré con la mezcla de verduras hasta que quede suave.
6. Agregue el líquido de la sopa y licúe hasta mezclar.
7. Si es necesario, vuelva a calentar la sopa.
8. Para servir, sirva la sopa en tazones y cubra con cucharadas de yogur, si lo desea.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: ¼ de Receta

| Nutrientes | Cantidad |
|------------------------|----------|
| Calorías: | 82 |
| Grasa Total: | 0.3 g |
| Grasa Saturada: | 0.2 g |
| Colesterol: | 2 mg |
| Sodio: | 80 mg |
| Carbohidratos Totales: | 14 g |
| Fibra Dietética: | 3 g |
| Azúcares Totales: | 6 g |
| Azúcar Añadida: | 2 g |
| Proteína | 2 g |

Utensilios Necesarios

- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Pelador de verduras
- Manzanero
- Colador
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras
- Licuadora o procesador de alimentos



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: \$13.92

Costo promedio/porción: \$3.48

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 2 al carrito
Manzanas Golden Delicious



Añadir 1 al carrito
Zanahorias, 1 manojo



Añadir 1 al carrito
Cebolla



Añadir 1 al carrito
Hinojo fresco



Añadir 1 al carrito
Caldo de pollo bajo en sodio
14 oz



Añadir 1 al carrito
Vino blanco seco para cocinar

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Notas Del Chef

- Refrigere la sopa en un plazo de 2 horas después de cocinarla.
- Para elegir un buen Hinojo, busque tallos y hojas firmes, de color verde brillante, gruesos y pesados, y evite aquellos que tengan partes blandas, decoloración o aspecto arrugado.

Recetas Similares

- Ensalada de Hinojo y Manzana
- Coles De Bruselas Con Manzanas Y Cebollas



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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