



Sopa de vegetales de la huerta

Rinde: 9 porciones (1 taza por porción)
Tiempo de preparación: 10 a 15 minutos
Tiempo de cocción: 20 a 25 minutos

Ingredientes

Antiadherente en aerosol para cocinar
2 zanahorias peladas y cortadas
1 cebolla grande picada
2 latas (14.5 onzas) de caldo (pollo o vegetales)
1 taza de col verde cortado
1 lata (14.5 onzas) de ejotes verdes, sin escurrir
1 lata (14.5 onzas) de tomate en cubos, sin escurrir
¼ cucharadita de ajo en polvo
½ cucharadita de condimento italiano
1 calabacín mediano, cortado
Sal y pimienta negra a gusto

Preparación

1. Lavar los vegetales.
2. Reunir, cortar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Rociar una cacerola grande con el antiadherente para cocinar. Agregar las zanahorias y la cebolla y cocinar a fuego lento durante 5 minutos.
4. Agregar el caldo, la col, los ejotes verdes, los tomates, el ajo en polvo y el condimento italiano. Subir el fuego a mediano-fuerte y dejar hervir.
5. Bajar el fuego, tapar la cacerola y seguir cocinando a fuego lento. Cocinar durante 15 minutos o hasta que las zanahorias estén tiernas. Añadir el calabacín y cocinar durante 3 o 4 minutos.
6. Probar la sopa. Agregar una pequeña cantidad de sal y pimienta negra si es necesario.
7. Retirar del fuego y servir caliente.
8. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

Esta sopa se puede congelar. Para volver a consumir, descongelar en el refrigerador durante la noche y volver a calentar.

¡Sea creativo! Agregue cualquier vegetal en lata o fresco.



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture



EFNEP
COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Nutrition Facts	
varied (9) servings per container	
Serving size	1 Cup (190g)
Amount Per Serving	
Calories	40
<small>% Daily Values*</small>	
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 130mg	6%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	6%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 38mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 320mg	6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Frutas y vegetales: Reemplace la mitad de los alimentos por frutas y vegetales