



Varíe las verduras... Coma más frutas



EFNEP

Expanded Food and Nutrition Education Program

Sopa de verduras

Rinde: 6 porciones de ½ taza cada una
Tiempo de preparación: 10 a 15 minutos
Tiempo de cocción: 20 a 25 minutos

Ingredientes:

- Aceite en aerosol para cocinar
- 2 zanahorias en rodajas
- 1 cebolla pequeña, cortada en cuadritos
- ½ diente de ajo picado finamente o polvo de ajo
- 3 tazas de caldo (de carne, pollo o verduras)
- 1 taza de repollo picado
- 1 lata de 8 onzas de ejotes, escurridos
- 1 lata de 8 onzas de tomates en pedazos, escurridos
- ½ cucharadita de sazónador italiano
- 1 calabacita italiana cortada en pedacitos

Preparación:

1. Rocíe con el aceite en aerosol una olla grande; sofría la zanahoria, la cebolla y el ajo a fuego lento durante 5 minutos.
2. Agregue el caldo, el repollo, los ejotes, el tomate y el sazónador italiano y déjelos en el fuego hasta que el caldo empiece a hervir.
3. Tape y continúe a fuego lento durante 15 minutos o hasta que las zanahorias estén tiernas.
4. Agregue la calabacita verde y continúe hirviendo a fuego lento de 3 a 4 minutos. Sirva caliente.
5. Refrigere lo que sobre.

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 Cup (251g)
Servings Per Container 6

Amount Per Serving	
Calories 50	Calories from Fat 5
% Daily Value*	
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 660mg	28%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 5g	
Protein 4g	

¡Sea Creativa!

Haga la prueba agregando alguna otra verdura enlatada o fresco de la temporada.

