



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.

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%
<i>Trans Fat</i> 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.