

# Sopa Vegetariana del Superhroe

**Sirve:** 8 Porciones

“Mi nombre es Leo y soy un ¡Superhéroe!, al menos es lo que me dicen mamá y papá. Tengo Diabetes Tipo 1 e Hidrocefalia,” dice Leo. “Así es que comer alimentos saludables me ayuda a estar los más fuerte posible. Me gusta tomar esta sopa la noche antes de una de mis carreras de 5 kilómetros. Los frijoles de por sí son un super alimento, pero nosotros agregamos unos cuantos ¡ingredientes secretos a la sopa! Mis padres dicen que los postres son comidas para "algunas veces", por eso les ayudé a crear un postre de ¡"todos los días"! ¡Ahora mi hermano no para de agradecerme!

## Ingredientes

Para la Sopa:

- 1/2** cabeza de coliflor, cortada en trozos pequeños
- 2 cucharadas** aceite de oliva
- 3/4 taza** cebolla dulce pelada y cortada en cubos
- 2** zanahorias, peladas y cortadas en cubos
- 1** pimiento rojo, cortado en cubos
- 2 clavos** ajo, pelado y picado finamente
- 2 cucharaditas** polvo de chili
- 1/2 cucharadita** comino molido
- 1/2 cucharadita** sal
- 4 tazas** consomé de vegetales
- 2** (29 onzas) latas de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 2 tazas** espinaca tierna
- 3 cucharadas** vinagre de sidra de manzana
- 2 tazas** arroz integral
- 1 racimo** cilantro fresco
- 1** limón verde, cortado por la mitad
- 1/2** aguacate maduro, cortado en cubos



## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>526</b>
<b>Grasa total</b>	<b>9 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	N/A
<b>Sodio</b>	<b>572 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>91 g</b>
Fibra dietetica	22 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A

## Preparación

1. **Para hacer la Sopa:** En una olla sopera grande, cocine al vapor o hierva la coliflor hasta que esté bien suave. Deje de un lado.
2. **En una olla sopera grande,** caliente el aceite de oliva a fuego medio. Añada la cebolla, zanahorias, y pimiento rojo y sofría por 3-4 minutos, o hasta que las cebollas estén translúcida. Añada el ajo, polvo de chili, comino y sal y revuelva por 1 minuto. Agregue 3 tazas del consomé de vegetales.
3. **En una licuadora o procesador de alimentos,** combine 3 tazas de frijoles negros con la taza de consomé restante, la coliflor y la espinaca y licúe hasta que esté sin grumos. Añada la mezcla del puré y los frijoles restantes a la sopa. Vierta el vinagre de sidra de manzana. Aumente el fuego a medio alto y haga hervir. Reduzca el calor a bajo, y cocine a fuego lento, revolviendo frecuentemente por 40 minutos, o hasta que la sopa esté espesa.
4. **Mientras tanto,** combine 5 tazas de agua con el arroz integral. Lleve a punto de ebullición sobre fuego medio, luego reduzca el fuego a bajo y cocine, cubierto, por 30 minutos o hasta que esté suave. Sirva la sopa sobre el arroz integral con cilantro y un poquito del jugo de limón. Coloque encima el aguacate en cubos.

## Notas