

# Sopa Hirviendo de Mezclas

**Sirve:** 6 Porciones

“Yo vivía en Etiopía hasta que mi mamá nos adoptó a mi hermana y a mí. En Etiopía, muchas familias no tienen mucho para comer”, dice Aster. “A mí me gusta cocinar y he aprendido a hacer platos deliciosos y saludables. Ahora vivo en Nueva Inglaterra y cuando hace mucho frío nuestra familia se junta para hacer sopa. La primera vez, hicimos esta sopa en un domingo de nieve y frío. Picamos diferentes vegetales, hicimos albóndigas de pavo, y le añadimos frijoles y pasta. Todos estos sabores van muy bien juntos. Esta sopa tiene diferentes ingredientes mezclados juntos, y por eso yo le llamo la Sopa Hirviendo de Mezclas”.

## Ingredientes

Para las Albóndigas de Pavo:

- 1 libra** pavo molido
- 1/4 taza** queso parmesano rallado
- 1/2 taza** quinua cocinada
- 1** huevo grande
- 4 cucharaditas** perejil seco o 1/4 de taza de perejil fresco

Para la Sopa:

- 1 taza** pasta integral, como rotini o farfalle
- 1 cucharada** aceite de oliva
- 1** cebolla mediana, pelada y cortada en cubos
- 2 clavos** ajo, pelado y picado finamente
- 2** zanahorias, peladas y cortadas en cubos
- 2** tallos de apio, cortados en cubos
- 1** camote mediano, pelado y cortado en cubos pequeños
- 1 taza** judías verdes, cortadas o quebradas en trozos de 1 pulgada
- Sal y pimienta al gusto
- 6 tazas** caldo de pollo bajo en sodio
- 1** lata de 14.5 onzas de tomates en cubo
- 16 onzas** espinaca fresca, o 1 caja de espinaca congelada
- 1** lata de 15 onzas de frijoles rojos
- queso parmesano



## Información Nutricional

| Nutrientes                   | Cantidad      |
|------------------------------|---------------|
| <b>Calorías</b>              | <b>421</b>    |
| <b>Grasa total</b>           | <b>9 g</b>    |
| Grasa saturada               | 4 g           |
| Colesterol                   | 88 mg         |
| <b>Sodio</b>                 | <b>370 mg</b> |
| <b>Total de Carbohidrato</b> | <b>53 g</b>   |
| Fibra dietética              | 10 g          |
| Azúcares totales             | 8 g           |
| Azúcares Añadidas incluidas  | N/A           |
| <b>Proteínas</b>             | <b>37 g</b>   |
| Vitamina D                   | N/A           |
| Calcio                       | 210 mg        |

## Preparación

1. **Para hacer las albóndigas de pavo:** En un tazón grande, combine todos los ingredientes de las albóndigas. Mezcle bien, forme bolitas de 1 pulgada, y refrigere hasta estar listo par usarlas.
2. **Llene una olla grande para pasta con agua** y lleve a punto de ebullición. Agregue la pasta y cocine por unos 8 minutos, o hasta que esté al dente. Escorra y ponga de un lado.
3. **En una olla sopera grande,** caliente el aceite de oliva a fuego medio. Añada las cebollas y sofría por 2 minutos, luego añada el ajo y sofría por 2 minutos. Agregue las zanahorias y el apio y sofría por unos 7 minutos, o hasta que los vegetales estén suaves. Agregue el camote las judías verdes, sazone al gusto con sal y pimienta, y revuelva. Agregue el caldo y los tomates, cubra y lleve a pundo de ebullición. Añada las albóndigas y lleve de nuevo a ebullición. Reduzca el fuego a bajo, luego cocine a fuego lento por 20 minutos, revolviendo ocasionalmente. Añada la espinaca y los frijoles rojos, cubra y cocine a fuego lento por 10 minutos.
4. **Para servir,** Con una cuchara sirva 1/3 de taza de la pasta cocinada en cada tazón, luego sirva la sopa sobre la pasta. Espolvoree encima queso parmesano y sirva.

## Notas