



Sopa de Cebada con Verduras

Sirve: 6 porciones

Rompa la cebada para preparar una sopa reconfortante en un día frío o de lluvia.

Ingredientes

- 46 onzas** jugo de tomate
- 1 lata** caldo de res (10.5 onzas)
- 1 taza** cebada (regular)
- 1/4 taza** azúcar
- 1 cucharada** salsa Inglesa (Worcestershire sauce)
- 1** hoja de laurel
- 1/2 cucharadita** hojas de tomillo (machucadas)
- 1/4 cucharadita** sal
- 2 tazas** calabacín (picado grueso)

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	130
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	350 mg
Total de Carbohidrato	29 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	19 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

1 tomate (mediano picado)

1/2 taza pimiento verde (picado)

Preparación

1. En una olla lenta, combine el jugo de tomate, caldo de res, cebada, azúcar y especias. Caliente hasta hervir, luego baje el fuego.
2. Hierva a fuego bajo durante 1 hora.
3. Agregue las verduras. Vuelva a subir el fuego hasta hervir.
4. Cubra. Cocine a fuego lento de 15-20 minutos hasta que las verduras y la cebada estén suaves.

Notas

University of Illinois, Extension Service, Wellness Ways Resource Book