Sopa de verduras

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

Aceite en aerosol para cocinar

2 zanahorias, en rodajas

1 cebolla pequeña, picada

1/4 cucharadita polvo de ajo (o ½ diente de ajo finamente picado)

3 tazas caldo (res, pollo o verduras)

1 taza repollo picado

1 lata ejotes, sin escurrir (14 onzas)

1 lata tomates picados, sin escurrir (14 onzas)

1/2 cucharadita sazonador italiano

1 calabacín, picado

Preparación

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**64**
Grasa total	**1 g**
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	**468 mg**
Total de Carbohidrato	**12 g**
Fibra dietetica	3 g
Azucares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteinas	**4 g**
Vitamina D	0 IU
Calcio	64 mg
Hierro	2 mg
Potasio	456 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1 1/4 tazas

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 sazonador italiano y déjelos en el fuego hasta que el caldo empiece a hervir.
3. Tape y continúe cocinando a fuego lento durante 15 minutos o hasta que las zanahorias estén blandas.
4. Agregue el calabacín y continúe hirviendo a fuego lento de 3 a 4 minutos. Sirva caliente.
5. Refrigere las sobras.

Colorado State University and University of California at Davis. Eating Smart Being Active Recipes.