

# Sopa Edamame de Col Rizada y Acelga Suiza

**Sirve:** 6 Servings

## Ingredientes

- 1 **cucharada** aceite de oliva virgen extra
- 1/8 **taza** cebolla, picada
- 1/4 **taza** apio, picado
- 1 **cucharadita** ajo fresco, picado
- 7 **onzas** zanahorias congeladas, en rodajas
- 1/4 **taza** acelga fresca, picada
- 1/4 **taza** col rizado, fresco, picado (quitar el centro)
- 4 **onzas** tomates en cuadritos con jugo (enlatados)
- 1/4 **taza** papas rojas frescas, picadas en cuadritos
- 1/4 **taza** guisantes congelados
- 1 **cucharadita** caldo de verduras
- 1/4 **taza** frijoles edamame
- 1 **taza** agua
- 1/2 **cucharadita** condimentos sin sal
- 1/4 **taza** calabaza amarilla, cortada en cubos

## Preparación

1. Caliente el aceite de oliva en una olla grande y sofría la cebolla, el apio y el ajo hasta que estén blandos.
2. Añada el agua y el caldo vegetal.
3. Agregue los vegetales restantes y lleve a ebullición.
4. Baje el calor y a cocine a fuego lento por una hora.
5. Sazone con condimento sin sal.

