

Sopa al Super Rescate

Makes: 6 Servings

"Vivimos en Long Island, y cuando nos azotó el huracán Sandy, estuvimos sin energía durante 15 días," reporta la madre de Peter, Jill. "Las tiendas de abarrotes no tenían frutas, vegetales, productos lácteos o carne, pero era tiempo de cosecha de nuestro mercado local de agricultores, así que había suficiente verduras y frutas frescas disponibles. Llenamos un carro con verduras y frutas frescas, agregamos algunos productos básicos de la despensa y salimos con esta sopa, que cocinamos en la estufa de gas. Para completar esta comida servimos ensalada de frutas "Banana Split de Peter". Divida un banana a lo largo en mitad, colocando en la parte superior del banana las fresas y yogur bajo en grasa y terminando con chispitas de linaza molida.

Ingredients

1/2 cup frijoles "cannellini" (blancos) secos (o 1 lata de 15 onzas, escurridas y enjuagadas)

1/2 cup cebada perlada

2 tablespoons aceite de oliva

1 cebolla pequeña, finamente picada

2 zanahorias medianas (lavadas y finamente picadas)

2 tallos de apio medianos (finamente picados)

1 calabacín mediano (cuarteado longitudinalmente y cortar en trozos de 1/2 pulgada)

3/4 cup judías verdes (cortadas en trozos de 1/2 pulgada)

1 papas rojas (peladas y cortadas en cubos de 1/2 pulgada)

1/2 cup salsa de tomate (o un tomate mediano, picado)

1/2 teaspoon sal (o al gusto)

Directions

1. Si está usando frijoles secos, remójelos durante la



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	187	
Total Fat	5 g	8%
Protein	5 g	
Carbohydrates	31 g	10%
Dietary Fiber	8 g	32%
Saturated Fat	1 g	5%
Sodium	440 mg	18%

MyPlate Food Groups

Vegetables	1 1/4 cups
Grains	1/2 ounce
Protein Foods	2 1/2 ounces

noche o póngalos en un remojo rápido (hierva durante 2 minutos, luego retírelos del fuego y déjelos reposar por 1 hora).

2. En una cacerola mediana a fuego moderado, cubra los frijoles pre remojados con 2 pulgadas de agua y cocínelos hasta que estén blandos, aproximadamente por unos 30 minutos. Agrégueles 1 1/4 tazas de agua, póngalos a hervir y agrégueles la cebada. Baje el fuego y cocine a fuego lento durante 45 minutos. Póngalos a un lado. (Si utiliza los frijoles enlatados, espere para añadirlos a la sopa hasta el paso 4).

3. En una sartén grande a fuego moderado, caliente el aceite de oliva. Agregue la cebolla, las zanahorias, apio y sofría, revolviendo ocasionalmente hasta que estén transparentes, por unos 5 minutos. Agregue el calabacín y judías verdes y sofría hasta que estén empezando a ablandar, alrededor de unos 3 minutos. Añada la papa y sofría, revolviendo ocasionalmente, durante unos 3 minutos.

4. Agregue la salsa de tomate y 6 tazas de agua, aumente el calor y haga hervir la sopa. Baje el fuego y cocine a fuego lento durante 20 minutos. Agregue los frijoles y cebada y continúe a fuego lento durante 5 minutos más. Sazone con sal y hágalo puré con una batidora de inmersión, si así lo desea.

Notes

Estado: Nueva York

Nombre del niño: Peter Murphy, 9

Información nutricional no incluye ensalada de frutas
banana Split (cortado a la mitad)