

# Sopa de Vegetales del "Lobo Grande y Malo"

**Makes:** 12 or 48 servings

12 Servings      48 Servings

Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Aceite de oliva		1 Cda		1/4 tza
Cebollas, picadas		1 tza		4 tzas
Pimientos rojos, cortados		1 1/2 tzas		6 tzas
ajo		1 diente		4 dientes
Chili en polvo		1 Cda		4 Cdas
Calabaza moscada, pelada, cortada en cubos		2 tzas		8 tzas
Frijoles, pintos, enlatados, escurridos y lavados		4 tzas		16 tzas
Agua		1 1/2 tza		6 tzas
Maíz de grano entero, congelado		2 tzas		8 tzas
Tomates, guisados		1 tza		4 tzas

## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>286</b>	
Total Fat	2 g	
Protein	15 g	
Carbohydrates	53 g	
Dietary Fiber	12 g	
Saturated Fat	0 g	
Sodium	64 mg	

## Directions

1. Caliente el aceite en una sartén antiadherente a fuego mediano. Agregue cebollas, pimientos y ajo. Cubra y cocine por 5 minutos.
2. Agregue el chili en polvo. Cocine por 1 minuto, revolviendo constantemente.
3. Ponga la cebolla y la mezcla de pimientos en una olla de cocimiento lento. Agregue la calabaza, frijoles, agua, maíz y tomates. Cubra y cocine a temperatura BAJA por 8 horas o hasta que la sopa se espese.

## Notes

Consejo para servir:

El cocinar en ALTO toma menos tiempo, pero asegúrese de que la sopa no se queme en el fondo de la olla.

Consejo adicional:

Para agregar proteínas y hacerlo una opción no vegetariana, agregue sobrantes de pollo. También puede prepararla con sobrantes de vegetales y ponerle especias para cambiar el sabor.