Sopa del Monstruo Rojo

Makes: 12 or 48 servings

	12 Servings		48 Servings	
Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Cebolla, picada		1 tza		4 tzas
Aceite de oliva		2 Cdas		1/2 tza
Zanahoria, picada		1 tza		4 tzas
Tomates, picados		2 tzas		8 tzas
Hojas de Laurel		2		8
Tomillo		1 cdta		4 cdtas
Perejil		1 cdta		4 cdtas
Azúcar		1 cdta		4 cdtas
Caldo de pollo o vegetales, enlatado, bajo en sodio		6 tzas		24 tzas
Yogur, simple, bajo en grasa		4 1/2 tza		18 tzas
Pimienta negra		1 cdta		4 cdtas

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**77**	
Total Fat	2 g	
Protein	5 g	
Carbohydrates	10 g	
Dietary Fiber	1 g	
Saturated Fat	NA	
Sodium	74 mg	

Directions

1. En una olla grande para caldos, sofría la cebolla en el aceite de oliva sobre fuego medio hasta que esté transparente (cerca de 5 minutos).
2. Agregue el caldo, zanahoria, tomates, hojas de laurel, tomillo y perejil.
3. Cocine a fuego lento por 25 minutos.
4. Deje que la sopa se enfríe.
5. Revuelva el azúcar, pimienta y yogur.

Notes

El preparar su propia sopa le permite disminuir la cantidad de sal y agregar los ingredientes que desee.