

Guiso de Verduras del Caribe

Ingredientes:

1 cebolla, grande, picada
 1/2 cucharadita de sal
 1/2 cucharadita de tomillo, molido
 1/2 cucharadita. Pimienta de Jamaica, molida
 1 chile, verde, entero, semillas removidas y picadas
 1 batata, cortada en trozos medianos
 2 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
 2 calabacines, pequeños, cortado en trozos de 1"
 1 1/2 tazas de tomates, enlatados, enteros, pelados, sin sal, picados gruesamente (jugo de reserva)
 4 tazas de col rizada, picada
 1 cucharada de jugo de limón,
 3 cucharadas de cilantro fresco



Nutrition Facts

Serving Size 1 1/2 cups (340g)	
Servings Per Container 5	
Amount Per Serving	
Calories 110	Calories from Fat 20
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 460mg	19%
Total Carbohydrate 21g	7%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 7g	
Protein 5g	
Vitamin A 300% • Vitamin C 150%	
Calcium 10% • Iron 20%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
Calories: 2,000 2,500	
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	



*VEGAN



*GLUTEN-FREE



*SOY FREE

Indicaciones:

1. En la olla de sopa cubierta, saltee las cebollas y la sal en aceite durante unos 7 minutos, revolviendo ocasionalmente.
2. Agregue el tomillo, la pimienta de Jamaica y el chile y continúe cocinando durante otros 1 -2 minutos.
3. Agregue las batatas y el caldo y cocine a fuego lento cubierto durante unos 5 minutos.
4. Agregue el calabacín y los tomates con su jugo y cocine a fuego lento 10-15 minutos más, hasta que todos los vegetales estén apenas tiernos.
5. Agregue la col rizada y cocine otros 5-10 minutos. Agregue el jugo de limón y el cilantro.