

Sopa Abundante

Ingredientes:

- 4 papas grandes de oro del Yukón en cubos
- 2-3 zanahorias cortadas en cubitos
(blancas o amarillas para un color consistente)
- 1 cebolla amarilla mediana, picada
- 3 dientes de ajo picados
- 4 tazas de caldo de verduras
- 1/2 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita de perejil seco o 1 cucharada fresca
- 1 laurel
- 1 taza de maíz
- 1 taza de leche de almendras natural sin azúcar
- 3 cucharadas de harina para espesar (opcional)
- Cebollas verdes (opcional)



*VEGAN



*GLUTEN-FREE

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 1 cup (267g)

Amount per serving

Calories 100

% Daily Value*

Total Fat 1g 1%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 490mg 21%

Total Carbohydrate 19g 7%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 3g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 81mg 6%

Iron 1mg 6%

Potassium 133mg 2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Instrucciones:

1. Agregue papas, zanahorias, cebolla, ajo, caldo de verduras, tomillo, perejil y laurel a una olla grande de sopa.
2. Cubra y lleve a ebullición baja. Cocinar hasta las patatas y las zanahorias se han ablandado, unos 15 minutos.
3. Retire la hoja de laurel y agregue el maíz. Licúe con una licuadora inmersión o una licuadora.
4. Añadir la leche de almendras y la harina. Revuelva y vuelva a hervir a fuego lento durante unos 5 minutos. Revuelva de vez en cuando.
5. Sirva cubierto con cebollas verdes, sal y pimienta al gusto.

Costo por porción: \$0.61

Receta de Emily Rogers

Para obtener más información, póngase en contacto con The Living Whole Programa de Bienestar para Empleados al (909) 651-4007 o envíe un correo electrónico livingwhole@llu.edu.