

## Sopa Italiana de Guisantes y Albahaca

### Ingredientes:

- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 2 cebollas, grandes, picadas
- 1 caldo de apio, picado
- 1 zanahoria picada
- 1 diente de ajo, picado
- 3 1/2 taza de guisantes pequeños congelados
- 3 3/4 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 1 taza de albahaca, fresca y picada en bruto



### Nutrition Facts

Serving Size 1 1/2 cup (340g)			
Servings Per Container 5			
<b>Amount Per Serving</b>			
<b>Calories</b> 180	<b>Calories from Fat</b> 70		
<small>% Daily Value*</small>			
<b>Total Fat</b> 8g			<b>12%</b>
Saturated Fat 1g			<b>5%</b>
Trans Fat 0g			
<b>Cholesterol</b> 0mg			<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 360mg			<b>15%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 21g			<b>7%</b>
Dietary Fiber 6g			<b>24%</b>
Sugars 7g			
<b>Protein</b> 5g			
<b>Vitamin A</b> 60%    • <b>Vitamin C</b> 20%			
<b>Calcium</b> 4%    • <b>Iron</b> 10%			
<small>*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:</small>			
	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
<small>Calories per gram:</small>			
	Fat 9	• Carbohydrate 4	• Protein 4



### Indicaciones:

1. Calentar el aceite en una cacerola grande y añadir la cebolla, el apio, la zanahoria y el ajo.
2. Cubra el sartén y cocine a fuego lento durante 45 minutos o hasta que las verduras estén blandas. Revuelva ocasionalmente para evitar que las verduras se peguen a la base de la sartén.
3. Agregue los guisantes y el caldo a la sartén y lleve a ebullición. Reduzca el fuego, agregue 3/4 de albahaca, sal y pimienta y cocine a fuego lento durante 10 minutos.
4. Procese la sopa en el procesador de alimentos o licuadora durante unos minutos hasta que la textura sea suave. Transferir a cuencos. Decorar con albahaca.

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](mailto:livingwhole@llu.edu).