

Sopa Mexicana de Maíz y Papa

Ingredientes:

- 1 taza de cebolla
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 chile rojo picante, sin semillas y picado
- 1/4 cucharadita de sal
- 3 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 2 cucharadita. comino
- 4 tazas de agua
- 1 batata, mediana, cortada en cubitos
- 1/2 pimiento rojo, small, finamente picado
- 3 tazas de maíz blanco
- 1/8 cucharadita de sal (pellizco)
- 1 cal mediana, cortada en gajos
- 1 pizca de cilantro fresco, finamente picado



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (227g)
Servings Per Container 7

Amount Per Serving

Calories 100 **Calories from Fat** 5

% Daily Value*

Total Fat 0.5g **1%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 320mg **13%**

Total Carbohydrate 24g **8%**

Dietary Fiber 4g **16%**

Sugars 3g

Protein 3g

Vitamin A 20% • Vitamin C 45%

Calcium 2% • Iron 6%

*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 una olla de sopa cubierta, cocine a fuego lento las cebollas, el ajo, el chile y la sal en el caldo de verduras durante unos 10 minutos, o hasta que las cebollas estén blandas.
2. En un tazón pequeño, haga una pasta con el comino y una cucharada de caldo, revuelva en la olla y cocine a fuego lento durante otros 1-2 minutos.
3. Agregue la batata y el caldo restante y cocine a fuego lento durante unos 10 minutos, hasta que las batatas se ablanden.
4. Agregue el pimiento y el maíz y cocine a fuego lento, cubierto durante otros 10 minutos, o hasta que todas las verduras estén tiernas.
5. Puree aproximadamente la mitad de la sopa en un proceso de alimentos y volver a la olla. La sopa será cremosa y espesa. Agregue sal y vuelva a calentar suavemente a fuego lento. Adorne con rodajas de lima.