

Sopa de Ajo Asado y Batata

Ingredientes:

- 1 bulbo de ajo entero
- 3 cucharaditas de aceite de oliva, dividido
- 2 1/2 lbs. batatas, peladas y cortadas en rodajas de 1/2 pulgada
- 2 cebollas grandes cortadas en gajos
- 6 tazas de caldo de verduras reducido en sodio, dividido
- 2 cucharadas. parley frescopicado
- 1 cucharada de tomillo fresco picado
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (227g)
Servings Per Container 11

Amount Per Serving

Calories 90 Calories from Fat 10

% Daily Value*

Total Fat 1.5g **2%**

 Saturated Fat 0g **0%**

 Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 310mg **13%**

Total Carbohydrate 19g **6%**

 Dietary Fiber 3g **12%**

 Sugars 6g

Protein 2g

Vitamin A 250% • Vitamin C 30%

Calcium 6% • Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		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

Indicaciones:

1. Retire la piel exterior de papel del bulbo de ajo (no pelar ni separar los clavos). Cortar la bombilla superior; cepillo con 1/2 cucharadita de aceite. Envolver en papel de aluminio de alta resistencia.
2. Coloque las batatas y las cebollas en una bandeja para hornear de 15 x 10 in. recubierta con aerosol para cocinar. Rocíe con aceite de remaining; desn para cubrir. Hornea el ajo y las verduras a 425 grados durante 30-35 minutos o hasta que estén tiernos.
3. Enfriar durante 10-15 minutos. Coloque 1 1/2 tazas de caldo, perejil, tomillo, sal y pimienta en una licuadora. Exprimir el ajo suavizado en la mezcla; cubrir y procesar hasta que semooth. Transfiera a una cacerola grande.
4. En lotes, procese las batatas, las cebollas y el caldo restante hasta que quede suave; agregue a la mezcla de ajo.
5. Cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que se caliente.