

Sopa de Cebada de Champiñones

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 taza de puerros en rodajas
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 chirivía mediana, pelada (4 onzas)
- 1 1/2 tazas de zanahorias en rodajas (3 medianas)
- 3 tazas de champiñones frescos en rodajas
- 6 tazas de agua
- 1/2 taza de cebada cruda
- 4 cucharadita. McKay's Vegan Special Condimento, sabor a carne de res o sazón de pollo
- 1 cucharada de salsa de soja baja en sodio
- 1 hoja de laurel
- 1/4 cucharadita de tomillo seco
- 1/4 taza de perejil fresco picado



Porciones: 8



Instrucciones:

1. En una cacerola de 3 o 4 cuartos de galón a fuego medio-alto, caliente el aceite.
2. Agregue los puerros y el ajo y cocine, revolviendo 1 minuto.
3. Agregue la chirivía y las zanahorias y cocine, revolviendo 1 minuto.
4. Agregue los champiñones y cocine, revolviendo de 2 a 3 minutos o hasta que estén tiernos.
5. Agregue agua, cebada, condimentos y hierbas. Revuelva para mezclar.
6. Llevar a ebullición. Reduzca el fuego, cubra y cocine a fuego lento de 50 a 55 minutos o hasta que la cebada esté tierna.
7. Retire la hoja de laurel. Decorar con perejil.

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 1 Cup (273g)

Amount per serving
Calories 100

	% Daily Value*
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 350mg	15%
Total Carbohydrate 18g	7%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 34mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 286mg	6%

*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.