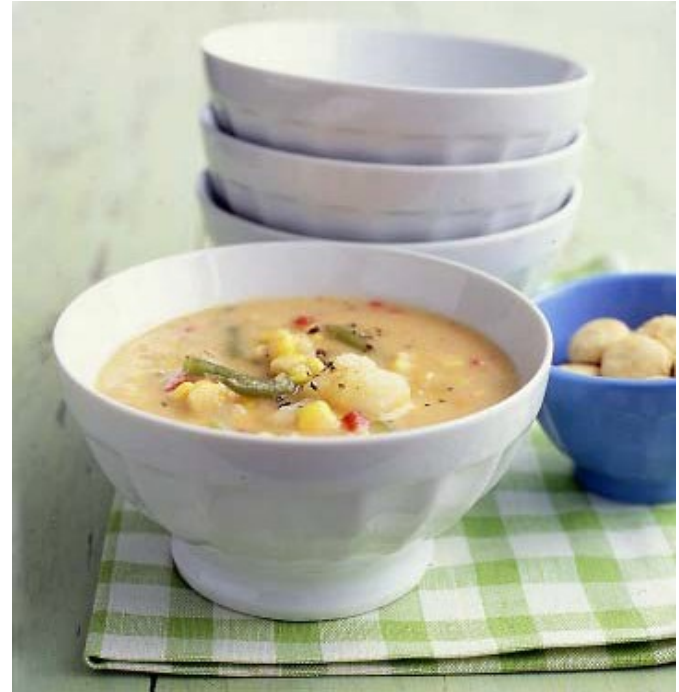


# Sopa de Otoño

## Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla, cortada en cubitos
- 1 cucharada de harina para todo uso
- 32 oz de caldo de verduras bajo en sodio
- 4 papas rojas
- 2/3 taza de leche de soja,
- 2 tazas de maíz congelado
- 1 taza de guisantes congelados
- 2 tazas de zanahorias frescas, picadas
- 2 dientes de ajo
- 4 cucharadas de copos nutricionales de levadura
- 1/4 cucharadita de pimienta de cayena
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra molida



## Nutrition Facts

Serving Size 1 1/2 cup (340g)  
Servings Per Container 10

Amount Per Serving

**Calories** 190 **Calories from Fat** 20

% Daily Value\*

**Total Fat** 2.5g **4%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg **0%**

**Sodium** 350mg **15%**

**Total Carbohydrate** 38g **13%**

Dietary Fiber 6g **24%**

Sugars 7g

**Protein** 7g

Vitamin A 90% • Vitamin C 30%

Calcium 6% • Iron 10%

\*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

## Indicaciones:

1. En una cacerola grande a fuego medio alto añadimos el aceite de oliva y salteamos la cebolla unos 5 minutos, hasta que esté tierna.
2. Mezclar en harina, cubriendo la cebolla. Añadir el caldo y llevar a ebullición, batiendo constantemente hasta que quede suave.
3. Reducir el fuego, añadir las patatas y hervir a fuego lento 20 minutos hasta que se adere. Triture ligeramente las papas en la sopa, luego agregue el maíz, los guisantes, las zanahorias y la leche de soja.
4. Cocinar otros 5 minutos, retirar del fuego Sazonar con sal y pimienta.