



## Sopa de vegetales de la huerta

Rinde: 9 porciones (1 taza por porción)  
Tiempo de preparación: 10 a 15 minutos  
Tiempo de cocción: 20 a 25 minutos

### Ingredientes

Antiadherente en aerosol para cocinar  
2 zanahorias peladas y cortadas  
1 cebolla grande picada  
2 latas (14.5 onzas) de caldo (pollo o vegetales)  
1 taza de col verde cortado  
1 lata (14.5 onzas) de ejotes verdes, sin escurrir  
1 lata (14.5 onzas) de tomate en cubos, sin escurrir  
¼ cucharadita de ajo en polvo  
½ cucharadita de condimento italiano  
1 calabacín mediano, cortado  
Sal y pimienta negra al gusto

### Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave los vegetales.
3. Reuna, corte y mida todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
4. Rocíe una cacerola grande con el antiadherente para cocinar. Agregue las zanahorias y la cebolla y cocine a fuego lento durante 5 minutos.
5. Agregue el caldo, la col, los ejotes verdes, los tomates, el ajo en polvo y el condimento italiano. Suba el fuego a mediano-fuerte y dejar hervir.
6. Baje el fuego, tape la cacerola y siga cocinando a fuego lento. Cocine durante 15 minutos o hasta que las zanahorias estén tiernas. Añada el calabacín y cocinar durante 3 o 4 minutos.
7. Pruebe la sopa. Agregue una pequeña cantidad de sal y pimienta negra si es necesario.
8. Retire del fuego y sirva caliente.
9. Refrigere las sobras dentro de las 2 horas. Consuma dentro de los siguientes 3 a 5 días.

\* Esta sopa se puede congelar. Para volver a consumir, descongele en el refrigerador durante la noche y vuelva a calentar.

**¡Sea creativo!** Agregue cualquier vegetal en lata o fresco.

<b>Nutrition Facts</b>	
varied (9) servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 Cup (190g)</b>
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>40</b>
% Daily Values*	
<b>Total Fat</b> 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 130mg	6%
<b>Total Carbohydrate</b> 8g	3%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 3g	6%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 38mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 320mg	6%

\*The % Daily Value (DV) 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.



Este material se basa en trabajos que cuentan con el respaldo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

United States  
Department of  
Agriculture

USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

National Institute  
of Food and  
Agriculture

© 2016 Colorado State University. Todos los derechos reservados.

