

Sopa de verduras con col rizada y lentejas

■ Porciones: 6 ■ Tamaño de porción: 1½ tazas ■ Costo por porción: \$.89



Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana, picada (aproximadamente 1 taza)
- 1 zanahoria mediana, cortada en rodajas de ½ pulgada de espesor
- 2 cucharaditas de ajo pelado y picado (3 o 4 dientes), o ½ cucharadita de ajo en polvo
- 4 tazas de agua
- 1 taza de lentejas secas amarillas o marrones
- 1 lata (de 14.5 onzas) de caldo de pollo reducido en sodio
- 1 cucharada de albahaca seca o condimento italiano (hierbas secas)
- 1 lata (de 14.5 onzas) de tomates cortados en cubo sin sodio o 2 tomates picados
- 1 ramo de col rizada (aproximadamente 7 onzas)
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio.
2. Agregue las cebollas, las zanahorias y el ajo. Cocine durante 5 minutos.
3. Añada agua a los vegetales del recipiente. Caliente hasta el punto de ebullición.
4. Enjuague y escurra las lentejas. Agréguelas al recipiente y déjelas hervir a fuego lento durante 20 minutos. No las escurra.
5. Agregue el caldo de pollo, la albahaca seca o el condimento italiano y los tomates. Tape la cacerola y cocine de 5 a 10 minutos.
6. Enjuague las hojas de la col rizada, quite los tallos principales y córtelas de manera de obtener trozos de 1 pulgada.
7. Agregue la col, la sal y el pimienta a la mezcla de las lentejas. Vuelva a hervir. Baje el fuego, tape la cacerola y deje hervir la mezcla a fuego lento durante 3 minutos.

Sopa de verduras con col rizada y lentejas

■ Porciones: 6 ■ Tamaño de porción: 1½ tazas ■ Costo por porción: \$.89



Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana, picada (aproximadamente 1 taza)
- 1 zanahoria mediana, cortada en rodajas de ½ pulgada de espesor
- 2 cucharaditas de ajo pelado y picado (3 o 4 dientes), o ½ cucharadita de ajo en polvo
- 4 tazas de agua
- 1 taza de lentejas secas amarillas o marrones
- 1 lata (de 14.5 onzas) de caldo de pollo reducido en sodio
- 1 cucharada de albahaca seca o condimento italiano (hierbas secas)
- 1 lata (de 14.5 onzas) de tomates cortados en cubo sin sodio o 2 tomates picados
- 1 ramo de col rizada (aproximadamente 7 onzas)
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio.
2. Agregue las cebollas, las zanahorias y el ajo. Cocine durante 5 minutos.
3. Añada agua a los vegetales del recipiente. Caliente hasta el punto de ebullición.
4. Enjuague y escurra las lentejas. Agréguelas al recipiente y déjelas hervir a fuego lento durante 20 minutos. No las escurra.
5. Agregue el caldo de pollo, la albahaca seca o el condimento italiano y los tomates. Tape la cacerola y cocine de 5 a 10 minutos.
6. Enjuague las hojas de la col rizada, quite los tallos principales y córtelas de manera de obtener trozos de 1 pulgada.
7. Agregue la col, la sal y el pimienta a la mezcla de las lentejas. Vuelva a hervir. Baje el fuego, tape la cacerola y deje hervir la mezcla a fuego lento durante 3 minutos.

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración: 1½ tazas

Cantidad por Ración

Calorías 200 Calorías de Grasa 45

% Valores Diarios*

Grasa Total 5 g 8 %

Grasa Saturada 0 g 0 %

Grasa Trans 0 g

Colesterol 0 mg 0 %

Sodio 290 mg 12 %

Carbohidrato Total 30 g 10 %

Fibra Dietética 10 g 40 %

Azúcares 6 g

Proteínas 11 g

Vitamina A 150 % Vitamina C 90 %

Calcio 10 % Hierro 25 %

Esta sopa tiene muchas verduras—¡coma una cucharada llena en cada bocado!

Esta receta ha sido adaptada con el permiso de Iowa State University Extension.



Datos De Nutrición

Tamaño por Ración: 1½ tazas

Cantidad por Ración

Calorías 200 Calorías de Grasa 45

% Valores Diarios*

Grasa Total 5 g 8 %

Grasa Saturada 0 g 0 %

Grasa Trans 0 g

Colesterol 0 mg 0 %

Sodio 290 mg 12 %

Carbohidrato Total 30 g 10 %

Fibra Dietética 10 g 40 %

Azúcares 6 g

Proteínas 11 g

Vitamina A 150 % Vitamina C 90 %

Calcio 10 % Hierro 25 %

Esta sopa tiene muchas verduras—¡coma una cucharada llena en cada bocado!

Esta receta ha sido adaptada con el permiso de Iowa State University Extension.



La Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin-Extensión, un empleador con igualdad de oportunidades (EEO/AA), proporciona igualdad de oportunidades en empleo y programas, incluyendo los requisitos del Título IX (Title IX) y de la Ley para Americanos con Discapacidades (ADA). Educación WNEP está soportada por el Programa de SNAPs del Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los EE.UU (USDA), la Universidad de Wisconsin-Extensión, FoodShare de Wisconsin y socios locales. <http://access.wisconsin.gov>.

La Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin-Extensión, un empleador con igualdad de oportunidades (EEO/AA), proporciona igualdad de oportunidades en empleo y programas, incluyendo los requisitos del Título IX (Title IX) y de la Ley para Americanos con Discapacidades (ADA). Educación WNEP está soportada por el Programa de SNAPs del Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los EE.UU (USDA), la Universidad de Wisconsin-Extensión, FoodShare de Wisconsin y socios locales. <http://access.wisconsin.gov>.