Receta para

SOPA CREMOSA DE PATATA INSTANTANEA

EQUIPO NECESSARIO olla grande, cuchara, (opcional: tabla de cortar, cuchillo)

PROCIONES 6

COSTO ESTIMADO $5.64 COSTO POR RACIÓN $0.94

INGREDIENTES

- 2 1/2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio o agua
- 2 tazas de zanahoria picada, cebolla, mezcla de apio congelada O:
- 1 cebolla amarilla mediana, picada
- 2 zanahorias medianas, cortadas en cubitos
- 2 tallos de apio, cortados en cubitos
- 2 1/2 tazas de hojuelas de patata
- 1/2 taza de crema espesa o leche
- 1/4 cucharadita de sal, o al gusto
- 1/4 cucharadita de pimienta negra, o al gusto
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- Ingredientes opcionales: queso cheddar, tocino, hierbas frescas, pimiento picado, hojuelas de pimiento rojo

PREPARACIÓN

- En una olla grande, agregue el caldo y las verduras y cocine a fuego lento durante 5 minutos (10 minutos si usa verduras frescas). Alejar del calor.
- Añadir hojuelas de papa, crema espesa (o leche), sal, pimienta y ajo y revuelva para mezclar. Agregue más leche o agua para una sopa más ligera. Añadir más hojuelas de patata para obtener una sopa más espesa.
- Pruebe y ajuste los condimentos.
- ¡Cubra con sus adiciones favoritas y disfrute!

Maryland University of Integrative Health

7750 Montpelier Rd.
Laurel, MD 20723
410-888-9048 I outreach@muih.edu
www.muih.edu

Receta para

SOPA CREMOSA DE PATATA INSTANTANEA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Instant Creamy Potato Soup

Nutrition Facts

Serving Size: 1 Serving

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	160.6 kcal	8 %
Total Fat	7.3 g	11 %
Saturated Fat	4.6 g	23 %
Trans Fat	0.2 g	
Cholesterol	22.4 mg	7 %
Sodium	164.5 mg	7 %
Total Carbohydrate	21.8 g	7 %
Dietary Fiber	2.4 g	10 %
Sugars	3.2 g	
Protein	2.7 g	5 %
Vitamin A	17 % • Vitamin C	32 %
Calcium	4 % • Iron	2 %

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

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Zanahorias - excelente fuente de beta caroteno, que es un antioxidante que se convierte en vitamina A en el cuerpo. Este nutriente es compatible con los ojos, el sistema inmunológico y el crecimiento y desarrollo.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Patatas - contiene fibra soluble llamada almidón resistente que actúa como prebiótico mejorando el intestino. La piel de la patata contiene potasio que equilibra los niveles de sodio en el cuerpo para ayudar a controlar la presión arterial.





Referencias:
Receta proporcionada por Reanetta Perkins
Receta traducida por Maya Lechowick

Maryland University of Integrative Health

7750 Montpelier Rd.
Laurel, MD 20723
410-888-9048 I outreach@muih.edu
www.muih.edu