

# Sopa de acelga y garbanzos

Escanea para una receta interactiva



**GREATER  
CHICAGO**  
-FOOD-  
DEPOSITORY.

**Sirve:** 4

**Prep:** 10 minutos | **Cocinar:** 30 minutos

## INGREDIENTES

- 3 cucharadas aceite de cocinar
- 1 zanahoria, cortada en cubos
- 1 cebolla, cortada en cubos
- 4 dientes de ajo, picados
- 3 latas (15 onzas) de garbanzos, escurridas y enjuagadas
- 3 tazas caldo de verduras o agua
- 1 taza tomates picados enlatados
- 1/2 libra acelga suiza, cortada
- Sal y pimienta al gusto
- 1 hoja de laurel (opcional)
- Pizca de pimienta rojo en hojuelas (opcional)

## PREPARACIÓN

1. En una olla grande, calienta el aceite a fuego mediano. Añade zanahoria, cebolla y ajo. Cocina hasta que las verduras empiecen a ablandarse, unos 5 minutos.
2. Añade y revuelve el caldo o agua, garbanzos, hoja de laurel (opcional), pimienta rojo picado (opcional) y tomates. Llévelos al punto de ebullición. Reduce la temperatura y hierva a fuego lento, parcialmente cubierto por 10 minutos.
3. Añade la acelga suiza a la olla. Hierva a fuego lento hasta que esté blando. Saca la hoja de laurel si estás usando. Añade sal y pimienta al gusto.

Notas:

- Si te gustan los fideos en la sopa, añade 1/2 taza de macarrones en el paso 2.
- Acelga suiza puede ser sustituido por col rizada o col silvestre.



### Información nutricional

Porción: 1/4 de receta hecha con agua

<b>Calorías</b>	<b>264</b>
<b>Total de grasas</b>	<b>12 g</b>
Grasas saturadas	1.5 g
<b>Colesterol</b>	<b>0 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>533 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>33 g</b>
Fibra	2 g
Azúcares	10 g
<b>Proteína</b>	<b>9 g</b>

Fuente de receta: Food & Wine