

Sopa de arvejas partidas

Escanea para una receta interactiva



GREATER CHICAGO
- FOOD -
DEPOSITORY.

Sirve: 7

Prep: 15 minutos | **Cocinar:** 90 minutos

INGREDIENTES

- 6 tazas agua
- 2 tazas arvejas partidas, enjuagadas
- 1 cebolla mediana, cortada en cubos
- 2 zanahorias medianas, cortadas en cubos
- 3 dientes de ajo, picados*
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1/2 cucharadita de albahaca
- 1/4 cucharadita de comino
- 1 cucharadita pimentón ahumado (opcional)
- Sal y pimienta, al gusto

PREPERACIÓN

1. Combine todos los ingredientes en una olla grande. Lleva a punto de hervir.
2. Reduce el fuego, cubre y hierva a fuego lento hasta que las arvejas estén suaves, alrededor de 1 hora. Revuelve ocasionalmente.
3. Pruebe y agregue sal y pimienta al gusto. Hierva a fuego lento 10 minutos más. Sirve.

*Sustituciones

3 dientes de ajo → 2 cucharaditas de polvo de ajo



Información Nutricional

Porción: 1 taza

Calorías	209
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0.1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	361 mg
Carbohidratos	38 g
Fibra	15 g
Azúcares	6 g
Proteína	14 g

Fuente de receta: Taste of Home