

# 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

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

Fuente de receta: Taste of Home