

Sopa de chirivía y zanahoria



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

Sirve: 6

Prep: 10 minutos | **Cocinar:** 1 hora

INGREDIENTES

- 1 cucharadita aceite de cocinar
- 2 1/2 tazas cebolla, cortada en cubos
- 4 chirivías medianas, cortadas en cubos
- 3 tazas agua
- 6 zanahorias medianas, cortadas en cubos
- 2 (14 onzas) latas caldo de verduras bajo en sodio
- 1/4 cucharadita sal
- 1/4 cucharadita pimienta

PREPERACIÓN

1. Calienta 1 cucharadita de aceite en una olla grande a fuego mediano. Añade cebolla y cocina por 10 minutos, revolviendo de vez en cuando.
2. Añade chirivías, agua, zanahorias y caldo. Lleva al punto de ebullición. Reduce el fuego, hierva a fuego lento por 50 minutos o hasta que las verduras estén blandas.
3. Coloca la mitad de la mezcla en una licuadora. Licúa hasta que quede sin grumos. Vierte en un bol grande. Repite con la otra mitad de la mezcla. Añade y mezcla la sal y pimienta. Sirve.



Información Nutricional

Porción: 1/6 de receta

Calorías	111
Grasa total	1g
Grasa saturada	0.1g
Colesterol	0mg
Sodio	244mg
Carbohidratos	24g
Fibra	6g
Azúcares	9g
Proteína	2g

Receta adaptado de: New York Times Cooking