

Sopa de plátano macho



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

Serves: 5

Prep: 10 minutos | **Cocinar:** 55 minutos

INGREDIENTES

- 1/4 taza aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña, cortada en cubos
- 1 zanahoria, cortada en cubos
- 1 apio (parte verde), cortado en cubos
- 3 dientes de ajo, picados
- 4 tazas agua o caldo de verduras
- 2 plátanos machos verdes grandes, pelados y cortados en rodajas redondas
- 1 hoja de laurel
- 1/2 cucharadita sal o más al gusto
- Pizca de pimienta negra
- 1/2 taza cilantro fresco, picado
- 1 limón, cortado en gajos (opcional)

PREPERACIÓN

1. Calienta el aceite de oliva en una olla mediana a fuego mediano. Añade cebolla, zanahoria y apio. Cocina hasta que la cebolla esté blanda, unos 3-4 minutos. Añade ajo y cocina por otro minuto, revolviendo de vez en cuando.
2. Añade agua o caldo de verduras y lleva al punto de ebullición. Añade las rodajas de plátano macho y la hoja de laurel. Cubre, reduce el fuego a bajo y hierva a fuego lento por 40 minutos.
3. Machaca los plátanos machos con una cuchara hasta que la sopa quede espesa. Si prefieres una sopa más homogénea, transfírela a una licuadora y licúa en 2-3 tandas.
4. Retira la hoja de laurel. Añade el cilantro. Sazona con sal y pimienta y sirve con gajos de limón.



Información Nutricional

Porción: 1/5 de receta

Calorías	190
Grasa total	10 g
Grasa saturada	1.6 g
Colesterol	0 g
Sodio	258 mg
Carbohidratos	27 g
Fibra	3 g
Azúcares	11 g
Proteína	1 g

Receta adaptado de:
casablanccooks.com