

Sopa de tomate con calabacita y papa

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 4

Prep: 15 minutos | **Cocinar:** 30 minutos

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de cocinar
- 1/2 cebolla blanca, picada en cuadritos
- 3 papas medianas, picadas en cuadritos
- 2 calabacitas, picadas en cuadritos
- 1 (16 onzas) lata de tomates picados
- 30 onzas caldo de pollo o caldo de vegetal, bajo en sal (aproximadamente 2 latas o 1 caja de cartón)
- 1 taza maíz fresco, congelado o enlatado
- 1/4 taza cebolla verde, picada (opcional)

PREPERACIÓN

1. En una olla grande, caliente el aceite de oliva sobre fuego medio alto. Añade la cebolla y la calabacita. Cocinen unos 2 a 3 minutos. Agregue la papa y cocine otros 2 a 3 minutos mas, siempre removiendo para que nada se pegue a la olla.
2. Añade los tomates y cocine 3 a 4 minutos, constantemente removiendo. Agregue el caldo y caliente hasta hervir.
3. Baja el fuego, para que hierva a fuego lento. Añada maíz y mezcle bien. Deja que hierva a fuego lento unos 15 a 25 minutos, hasta que las papas estén cocidas a su gusto.
4. Sirve en un plato hondo y con cebolla verde finamente picada.

Notas:

- Para incluir proteína, agregar una lata de garbanzos! Escurrir y enjuagar antes de añadir.



Información Nutricional

Porción: 1/4 de receta, cocido con caldo de pollo bajo en sal

Calorías totales	305
Grasa total	4.5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	551 mg
Carbohidratos	44 g
Fibra	5.5 g
Azucares	7 g
Proteína	20 g

Fuente de receta: The Little Kitchen