

Sopa de manzana y zanahoria

Escanea para una receta interactiva



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

Sirve: 8

Prep: 10 minutos | **Cocinar:** 1 hora 30 minutos

INGREDIENTES

- 1 libra de carne de cerdo, magra, cortada en trozos
- 4 manzanas, con la cáscara, descorazonadas y cortadas en cuartos
- 4 zanahorias, grandes, peladas y cortadas en trozos
- 1 cucharada de cáscara de naranja, deshidratada, opcional
- 4 rodajas de jengibre
- 1/2 cucharadita de sal
- 12 tazas de agua

PREPARACIÓN

1. Mezcle todos los ingredientes en una olla grande a fuego alto hasta que hiervan.
2. Reduzca la llama y deje hervir a fuego lento durante 1 hora 30 minutos, o hasta que se la sopa se reduzca a 8 tazas.
3. Remueva la grasa de la superficie y sirva.
4. Guarde lo que sobre de la sopa en un recipiente cubierto en el refrigerador hasta un máximo de 3 días.



Información Nutricional

Porción: 1 taza

Calorías	116
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Grasa trans	
Colesterol	27 mg
Sodio	220 mg
Carbohidratos	3 g
Fibra	9 g
Azúcares	0 g
Proteína	12 g

Fuente de receta: USDA MyPlate