

Eat Smart • Move More

Sopa de Col

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo Total: 45 minutos



Ingredientes

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 cebolla, picada
- ¼ cucharadita de cilantro molido
- ¼ cucharadita de semilla de hinojo molida
- 1/8 cucharadita de comino molido
- 4 tazas de col, cortado en tiras de ¼-pulgada
- 4 tazas de agua
- 15 onzas de tomates enteros enlatados bajos en sodio, sin escurrir
- 4 cubos de caldo, bajos en sodio
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1 serving (716.4g)
Amount per serving	
Calories	130
% Daily Value*	
Total Fat 4.5g	6%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 150mg	7%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 8g	
Includes g of Added Sugars	
Protein 8g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 108mg	8%
Iron 2mg	10%
Potassium 639mg	15%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Consejos Rápidos

- ▶ Agregue arroz integral, frijoles, carne de pavo o de vaca molida para lograr un platillo más contundente.
- ▶ La col se encuentra en estación durante los meses de invierno en Virginia.
- ▶ 1 libra de col rinde aproximadamente 4 tazas de col en tiras.

Follow us | Like us



www.eatsmart.ext.vt.edu

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

This work was supported by the USDA National Institute of Food and Agriculture, Expanded Food and Nutrition Education Program. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, disability, and reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.)



Virginia Cooperative Extension programs and employment are open to all, regardless of age, color, disability, gender, gender identity, gender expression, national origin, political affiliation, race, religion, sexual orientation, genetic information, veteran status, or any other basis protected by law. An equal opportunity/affirmative action employer.

Preparación

- Calentar el aceite en una olla a fuego medio. Agregar la cebolla y las especias. Cocinar hasta que las cebollas se encuentren tiernas, aproximadamente 5 minutos.
- Agregar la col, el agua, los tomates, los cubos de caldo y la pimienta a la olla e incorporar los ingredientes. Volver a hervir y luego, bajar el calor. Cubrir y dejar hervir a fuego lento durante 20-25 minutos o hasta que la col se encuentre cocinada.

(Receta adaptada de: <https://www.simplyrecipes.com>)

www.eatsmart.ext.vt.edu